



Yoga(flow) für Anfänger und leicht Fortgeschrittene mit Helmut Kirchner

Die Yogaeinheiten sind körperlich geprägt, mit meditativen Pausen und Übungen für Augen und Stimme. Im Zentrum steht die Atmung, die den Übenden durch die Stunde führt und Raum für Entspannung, Flexibilität und Ausgeglichenheit öffnet.

Positive Effekte

- erhöhtes Körperbewusstsein und Beweglichkeit
- gestärkte Stütz Muskulatur
- verbesserte Konzentrationsfähigkeit und Schlafqualität uvm

Termin:	jeweils Mittwochs ab 10. November 2021 von 18.45 bis 20.10 Uhr
Ort:	Turnsaal im Moar-Haus in Stephanshart
Kosten:	Schnuppern gratis, € 15,-- pro Einheit, 10er Block: € 140,--
Bitte mitnehmen:	Yogamatte, Decke, Socken. In begrenzter Anzahl sind Matten und Blöcke vorhanden
Trainer:	Helmut Kirchner unterrichtet Yoga seit mehr als 10 Jah- ren und praktiziert Yoga seit 20 Jahren.
Anmeldung:	T: 0664/28 00 365 od. M: yoga@helmutkirchner.at

Das Gesunde Gemeinde-Team
freut sich auf Ihre Teilnahme!

GESUNDES
ARDAGGER



www.noetutgut.at