



GESUNDES
ARDAGGER |



Yoga(flow) für Anfänger & 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.

Start: 1. Oktober 2025, jeweils Mittwochs
von 18.45 bis 20.10 Uhr

Ort: Turnsaal Moar-Haus
Dorfplatz 1, 3321 Stephanshart

Kosten: Schnuppern gratis
€ 18,-- pro Einheit, 10er Block: € 150,--

Bitte mitnehmen: Yogamatte, Decke, Socken. In begrenzter Anzahl sind Matten und Blöcke vorhanden

Trainer: Helmut Kirchner

unterrichtet Yoga seit mehr als 10 Jahren

und praktiziert Yoga seit 20 Jahren. T: 0664/28 00 365

E: yoga@helmutkirchner.at

W: www.helmutkirchner.at

**Das Gesunde Gemeinde-Team
freut sich auf Ihre Teilnahme!**



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at