



**GESUNDES
ARDAGGER**



Yoga

für Gesundheit & Wohlbefinden mit Martina Eder

Diese Yogastunden sind eine wohltuende Mischung aus meiner langjährigen Yoga-Erfahrung. Sie vereinen Elemente aus dem energetischen, dynamischen Kundalini-Yoga, dem meditativen Yin-Yoga sowie dem fließenden Vinyasa-Yoga. Der Atem spielt dabei eine zentrale Rolle. Dich erwartet ein gesunder Mix, der Körper und Geist guttut, die Beweglichkeit und Kraft fördert, das Nervensystem beruhigt und dich ganz bei dir ankommen lässt. So startest du genährt und zentriert in den Tag - und die Woche. Einstieg jederzeit möglich, auch für Anfänger geeignet.

- Start:** **Dienstags ab 23. Sept. 2025**
8.30 bis 10 Uhr | 18.30 bis 20 Uhr
- Ort:** **Pfarrhof Ardagger Markt**
Markt 21, 3321 Ardagger Markt
bei Schönwetter ev. im Freien
- Kosten:** 5erBlock € 75,-- | Einzeln € 17,--
- Anmeldung:** 0676/407 50 95

Trainerin: Martina Eder

Zert. Yoga -Lehrerin

Lomi Lomi Nui Massage

Körperarbeit

T: 0676/407 50 95

E: martina.eder@gmx.net

www.geniessedeinleben.jetzt



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

*Man kann den Wert von Yoga
nicht beschreiben, man muss
ihn erfahren (B.K.S. Iyengar)*



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at