



**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 Kundalini-Yoga, dem ruhigen und meditativen Yin-Yoga sowie dem fließenden Vinyasa-Yoga. Der Atem spielt dabei eine zentrale Rolle. Dich erwartet eine ausgewogene Praxis, die Körper und Geist guttut, Beweglichkeit und Kraft fördert, dich zur Ruhe kommen lässt und dir hilft, ganz bei dir anzukommen. So startest du genährt und zentriert in den Tag oder in deine Woche. Einstieg jederzeit möglich, auch für AnfängerInnen geeignet.

Start: **Dienstags ab 29. Sept. 2026**
8.30-10 Uhr | 18.30-20 Uhr

Ort: **Pfarrhof Ardagger Markt**
Markt 21, 3321 Ardagger Markt
bei Schönwetter ev. im Freien

Kosten: 5erBlock € 80,-- | Einzeln € 18,--

Anmeldung: 0676/407 50 95



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

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!**

