



Jahresausklang mit



**Zum Jahreswechsel das Alte gehen lassen &
gestärkt ins neue Jahr starten
mit Tina Riesenhuber, Physiotherapeutin und Yogalehrerin**

Yoga und bewusste Bewegungen können uns in vielen Lebensphasen und anstehenden Prozessen unterstützen. Diese Einheit widmet sich den inneren Organen - der Entgiftung, um wieder befreit und leicht ins neue Jahr zu starten. Gerade nach den oft stressigen Feiertagen ist es wichtig, sich und seinem Körper etwas Gutes, Forderndes, aber auch Entspannendes zu gönnen.

Termin: 27. Dezember 2019, 17.30 Uhr
Dauer 90 Minuten

Ort: Turnsaal im Kindergarten Ardagger Stift

Anmeldung: bis 24.12.2019 bei Tina Riesenhuber unter
T: 0664/126 46 01
E: : tina.riesenhuber@yahoo.at

Kosten: € 12,--

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse notwendig. Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Die Gesunde Gemeinde Ardagger freut sich auf Ihr Kommen!