



**GESUNDES  
ARDAGGER** |



# 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 Stützmuskulatur
- verbesserte Konzentrationsfähigkeit und Schlafqualität uvm

<b>Termin:</b>	jeweils Mittwochs ab 16. März 2022 von 18.45 bis 20.10 Uhr
<b>Ort:</b>	Turnsaal im Moar-Haus in Stephanshart
<b>Kosten:</b>	Schnuppern gratis, € 15,-- pro Einheit, 10er Block: € 140,--
<b>Bitte mitnehmen:</b>	Yogamatte, Decke, Socken. In begrenzter Anzahl sind Matten und Blöcke vorhanden
<b>Trainer:</b>	Helmut Kirchner unterrichtet Yoga seit mehr als 10 Jahren und praktiziert Yoga seit 20 Jahren.
<b>Anmeldung:</b>	T: 0664/28 00 365 od. M: yoga@helmutkirchner.at

Das Gesunde Gemeinde-Team  
freut sich auf Ihre Teilnahme!

**GESUNDES  
ARDAGGER** |

