



**GESUNDES
ARDAGGER**



Yoga

für Gesundheit & Wohlbefinden mit Martina Eder

Das Yoga ist eine Mischung aus meiner langjährigen Erfahrung. Energetisches, dynamisches Kundalini-Yoga, meditatives, sanftes YIN Yoga, fließendes Vinyasa Yoga sind ein gesunder Mix, welcher dem Körper & Geist einfach gut tut, das Körperbewusstsein fördert, ankommen lässt, entspannt aber auch Kraft und Energie gibt um zentriert in den restlichen Tag und die Woche zu starten. Für Anfänger und Yogaerfahrene geeignet.

Start: jeweils **Dienstags ab 24. Sept. 2024**
von 8.30 bis 10 Uhr
und von 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