

# Gesunde Gemeinde Ybbsitz



## Dein Yoga- Herbst



Ich, Pia Trümel, freue mich als staatlich geprüfte Instruktorin mit dem Schwerpunkt Fit - gesundheitsorientiertes und präventives Training mit euch bewegt in den Herbst zu starten.

Dich erwartet sanftes Hatha – Yoga mit kräftigenden Elementen

Immer Samstags von 8:30-10:00 ab Oktober

im Haus der Begegnung Ybbsitz

Yogamatte ist selbst mitzubringen!  
eventuell auch Polster, Decke, Socken und Wasserflasche

### Termine (freier Kurs)

Jede Einheit ist einzeln zu besuchen – pro Einheit 10 €

2.10.	6.11
9.10.	13.11
16.10.	20.11.
23.10.	27.11.
30.10.	4.12.

Anfragen und weitere Infos bei: Pia Trümel [0664/73632387](tel:066473632387) od. Erika Desch [0680/2346122](tel:06802346122)

