



# HATHA YOGA

## YOGA & MEDITATION

### **Bring mehr Gelassenheit und Achtsamkeit in deinen Alltag.**

Yoga eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Hatha Yoga ist ein guter Einstieg in ein ganzheitliches Yoga. Es fördert die Beweglichkeit, löst Verspannungen, stärkt die Vitalität und reduziert den Stress. Yoga ist für alle Altersgruppen geeignet, eine Einheit dauert 60 Minuten und bietet die Möglichkeit deinen Körper in Einklang zu bringen und die Lebensqualität zu verbessern.

*Energie tanken – innere Ruhe finden*



Termine immer **Mittwochs** 19.15 -20.15: **7.9.2022, 14.9.2022, 21.9.2022, 28.9.2022, 5.10.2022**

Anmeldung unter: 0660-3482525 / [isabella.weniger@gmail.com](mailto:isabella.weniger@gmail.com)

KURSORT: TURNSAAL  
SCHULE NEUHOFEN,  
HAUPTSTR.23,  
3364 NEUHOFEN

DECKE, MATTE, GETRÄNK  
BITTE MITNEHMEN

START: 7.9.22

19.15-20-15

5 EINHEITEN 60 MIN  
EURO 75

Isabella Weniger  
Dipl. Gesundheits- und  
Krankenschwester,  
Dipl. Fitnesstrainerin,  
zert.Yogalehrerin

Facebook: Yoga-to-Go