

YOGA

IM HERBST & WINTER



Zeit

Mittwoch
19.00 - 20.00 Uhr

Termine 2023

4. Oktober
11. Oktober
18. Oktober
25. Oktober
8. November
15. November
22. November
29. November
13. Dezember
20. Dezember

Ort

Turnsaal MS Neustadt/
Feldgasse 5, 3323 Neustadt/

Preise

Einzelstunde € 15,-
5er Block € 70,-
10er Block € 135,-

Einstieg jederzeit möglich.
Blöcke können nur
innerhalb der Termine
eingelöst werden.

SANFTES YOGA

In diesen Stunden wird der gesamte Körper sanft mobilisiert und gedehnt. Perfekt zur Regeneration nach Sporteinheiten, zum Stress-Abbau und für das allgemeine Wohlbefinden.

Die ideale Einheit, um mit Yoga zu starten oder Yoga in die Bewegungsroutine zu integrieren. Yoga-Einsteiger:innen sind herzlich willkommen!

Bitte eigene Matte, Trinkflasche und bequeme Kleidung mitbringen.

INFO & ANMELDUNG

Sandra Döttlinger

ist mehrfach zertifizierte Yogalehrerin,
Mindful Movement Trainerin und Holistic Health Coach.

Anmeldung bis 24 Stunden vor Kursbeginn

direkt bei Sandra unter
0664/40 50 502 oder info@goodmovesgoodvibes.at



www.goodmovesgoodvibes.at