



Elfi Lueger
Craniosacrale Körperbalance &
Gesundheitsyoga

**„Bewegung für einen kraftvollen, gesunden und vitalen Körper
mit Haltungen aus der Yogatherapie“**



... basierend auf der langjährigen Erfahrung der Yogatherapie, begleite ich Dich mit einfachen, gezielten Übungen in Deiner Körperwahrnehmung. Du arbeitest an der Stabilität, Kräftigung und Beweglichkeit deines Körpers. Das richtige Atmen und das Fließen der Bewegungen spielen dabei eine wichtige Rolle ...

Lueger

Elfi

Wir starten am Donnerstag, 13. März 2025, 18:30 Uhr

Ort:	Bewegungsraum im Kindergarten Opponitz
Dauer:	7 Abende, 1x pro Woche, ca. 90 Minuten / Einheit 13., 20., 27. März, 3., 10., 17., 24. April
Kosten:	€ 105,00 für alle 7 Abende Bitte Betrag in bar am ersten Abend mitbringen.
Mitnehmen:	Unterlagematte (nicht zu dick), Kissen, Decke bequeme Kleidung und eine Trinkflasche
Kursleitung:	Elfi Lueger, Hauslehen 159, 3342 Opponitz
Anmeldung:	Gemeindeamt: 07444 / 7280 oder Elfi Lueger: 0664 / 135 04 24 (auch bei Fragen zum Kurs)