

Yoga mit Nadja



Ein Yogakurs, der dich sanft stärkt – körperlich, mental und emotional. Für mehr Ruhe, Klarheit und Wohlbefinden.

Sanftes Yoga am Montagabend

Gönn dir einen achtsamen Start in die Woche. In diesen 75-minütigen Yogaeinheiten erwarten dich sanfte Flows, achtsame Bewegungen und bewusste Atemübungen. Ideal für Anfänger – aber auch für alle, die Lust auf Bewegung haben und sich nach innerer Ruhe und Leichtigkeit sehnen.

Wir starten am 6. Oktober 2025, 18:45 Uhr

- Ort:** Bewegungsraum im Kindergarten Opponitz
- Dauer:** 7 + 1 Abende, 1x pro Woche, ca. 75 Minuten / Einheit
06., 13., 20. Oktober, 3., 10., 17., 24. November, 1. Dezember
- Kosten:** € 98,00 für 7 Abende (inkl. 1 Joker).
Wenn du einmal keine Zeit hast, kein Problem. Du zahlst 7 Abende und solltest du an allen 8 Terminen teilnehmen, wird dir der 8te Abend ermäßigt angeboten. Bitte Betrag in bar am ersten Abend mitnehmen.
- Mitzubringen:** Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Trinkflasche
- Kursleitung:** Nadja Sonnleitner
Zert. Yogalehrerin, Zert. Prä- und Postnatale Yogalehrerin
- Anmeldung:** Gemeindeamt: 07444/7280 oder
Nadja Sonnleitner: 0664/5315472
(auch bei Fragen zum Kurs)

Melde dich!

