



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 90 Minuten und bietet die Möglichkeit deinen Körper in Einklang zu bringen und die Lebensqualität zu verbessern.

Energie tanken – innere Ruhe finden



Termine immer **Montags** 19.15 - 20.15: **10.10.2022, 17.10.2022, 24.10.2022, 31.10.2022, 7.11.2022**

Anmeldung unter: 0660-3482525 / isabella.weniger@gmail.com

**KURSORT:
HERZGARTEN
LUPPENBERG 1
3311 ZEILLERN**

**DECKE, MATTE,
GETRÄNK**

START: 10.10.22

19.15 - 20.15

**5 EINHEITEN
60 MINUTEN
85 EURO**

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

Facebook: Yoga-to-Go