

YOGA für jedermann

Körperübungen Atemübungen Entspannung

Yoga ist für jeden Menschen, unabhängig vom Alter, ob Frau oder Mann, mit oder ohne Yogaerfahrung, **denn es tut einfach gut.**

Was bewirkt Yoga?

- ◆ **Stärkung und Dehnung des gesamten Körpers**
- ◆ **Entspannung für den Geist**
- ◆ **Ruhe und Ausgeglichenheit in sich selbst finden**

Infos:

Nina Hinterberger / 0650 778 76 86
n.hinterberger@gmx.at / www.ninahinterberger.at

Infos zu den Yogakursen finden Sie auf der Rückseite



weitere Yogakurse in Wels und Umgebung

WELS:

Jeden MO von 19:00 – 20:30 Uhr
Institut Memory (Növagebäude)
Anzengruberstraße 6
4600 Wels

WELS:

Jeden FR von 8:30 – 10:00 Uhr
Insitut Memory (Növagebäude)
Anzengruberstraße 6
4600 Wels

SCHLEIßHEIM:

jeden DI von 19:00 – 20:30 Uhr
Seminarraum Gemeindeamt
Dorfstraße 14
4600 Schleißheim

SATTLEDT:

jeden SA von 09:30 - 11 Uhr
Zentrum Lebensraum
Birkenstraße 15
4642 Sattledt

PREISE:

erste Stunde kostenlos
Zehnerblock: 130 €
Einzel: 17 €

EBERSTALZELL:

jeden MI von 19:00 – 20:30 Uhr
Veranstaltungssaal des Pflegeheims
Sonnleiten 2
4653 Eberstanzell