



Mit YOGA in das neue Jahr starten!

Mittwoch, 12. Jän 2022, 18:30 - 20:00 Uhr

Lass uns gemeinsam Yoga praktizieren um den Winterblues zu entkommen !

Die Asanas (Körperübungen) kräftigen und entgiften deinen Körper .

Durch aktivierende und reinigende Atemübungen wird dein Immunsystem unterstützt um Erkältungen vorzubeugen.

Mit Hilfe der Dehnungsübungen (Yin-Yoga) wird dein Körper geschmeidiger und deine Stimmung gelöster und heller.

In den Meditationen werden wir aber auch viel Zeit zur Einkehr haben um wieder bei uns selbst anzukommen.

Gemeinsam macht's einfach mehr Spaß !!!

10 aufeinanderfolgende Einheiten jeweil am Mittwoch.

Matten und Sitzkissen sind vorhanden!

Anmeldung: (bis 13.12.2021)

Silvia Egger
silviaegger@a1.net
0664 / 45 41 509
www.eisenbergerhof.at

Preis:

10 EH € 140,-



Silvia Egger

