

YOGA

in Eisenhüttl



- abschalten
- entspannen
- sich spüren
- sich über die Atmung wahrnehmen

Nach einer ausgedehnten Sommerpause starten wir mit 2. November wieder mit den wöchentlichen Yoga-Einheiten im

Feuerwehrhaus in Eisenhüttl

**mittwochs (ausser Feiertage)
von 18:30 bis 20:00 Uhr**

Finde Deinen Ausgleich vom Alltag und nimm dir einmal in der Woche Zeit nur für Dich. Mit Yoga gibst Du Deinem Körper und deinem Geist die Aufmerksamkeit, die sie brauchen.

In der achtsamen YOGA Praxis verbindet sich der Atem mit der Bewegung und du findest einen Raum, in dem du zur Ruhe kommst. Nutze diesen Raum und erfahre die Auswirkungen auf dein körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Einstieg jederzeit möglich!

Regina Fröhlich dipl. YOGA Lehrerin
Yogakurse, Urlaubsseminare, Einzelarbeit
Tel. 0676 9391841
office@stimmeundton.at
www.stimmeundton.at



Österreichische
Gesundheitskasse



PROGES
Wir schaffen Gesundheit