

Yoga

mit Martina

im Turnsaal der Volksschule Eltendorf

YOGA BEREICHERT UNSEREN ALLTAG

Wir sehnen uns alle nach ein bisschen mehr Balance, Harmonie und Ausgeglichenheit im Alltag. YOGA bedeutet Vereinigung und Integration von Körper und Geist. YOGA heißt sinnvoll leben. YOGA heißt Leben mit Sinn.

Yoga hat unzählige positive Seiten, es wirkt:

- entspannend und mobilisierend
- kräftigend und ausgleichend
- durchblutungsfördernd und belebend
- konzentrationsfördernd und ganzheitlich

Möchtest auch du YOGA leben?

Dann lass es uns gemeinsam in meinen Yogaklassen auf eine gelingende Art umsetzen:

Mittelstufe: Mittwochs 18:45-20:15

Fortgeschrittene: Montags 18:30-20:00

Bitte um Kontaktaufnahme vor dem Einstieg.

Namaste!



Infos und Anmeldungen:

Martina Pummer
Zertifizierte Yogatrainerin

T: +43 664 4591432

E: martina.pummer@gmx.at