

Schenk dir Zeit, um freudvoll in die Welt des Yoga einzutauchen. Kräftigende Körperübungen werden mit Musik zu Flows verbunden, Elemente aus dem Yin Yoga machen deinen Körper geschmeidig und durchlässig. Atemübungen und Meditationsreisen schulen deine Wahrnehmung auf allen Ebenen. Bring deine Lebenskräfte durch die Arbeit an deinen Meridianen **zum Fließen!**



YOGA

DER 5 ELEMENTE



**KURSE HERBST &
WINTER 23/24**

St. Radegund:

ABENDKURS

dienstags

19.00–20.30 Uhr

Beginn: 19.09.2023

MORGENKURS

donnerstags

8.30–10.00 Uhr

Beginn: 21.09.2023

ORT:

Raum Lotos

Hauptstraße 8

8061 St. Radegund bei Graz

KURSE:

5 Einheiten € 75

Schnuppern € 10

ANMELDUNG & INFO: Mag.^a Barbara Sonntagbauer
barbara.sonntagbauer@icloud.com • 0650 920 920 1