



Tu Dir etwas Gutes!

Yoga

für Dich



Yoga tut nicht nur dem Körper und Geist, sondern auch der Seele gut

Yoga ist eine der **ältesten Lehren**, die sich mit der Gesamtheit des Menschen - **Körper, Geist und Seele** beschäftigt. Durch **gesundes** und **bewusstes Bewegen** mobilisierst Du **Deine Wirbelsäule** und **deinen Körper**. Deine **Energie** beginnt zu **fließen**, Du beginnst **Deinen Atem** als **Kraftquelle** zu entdecken und Dein **Geist kommt zur Ruhe**. Yoga führt Dich **zurück zu Dir selbst** und Du **berührst** Dich in Deinem **innersten Wesen**.

Start ab 10.1.2023

Montag: Gratwein-Straßengel, Parkresidenz, **Start 16.1.2023**

- 18.15 - 19.45 **sanfte Mittelstufe**
- 20.00 - 21.30 **Mittelstufe, flows u. Meditation**



Dienstag: St. Radegund, Lotos, **Start 10.1.2023**

- 9.00 - 10.30 **Guten Morgen Yoga**

Achtung NEU!!!
(statt Mittwoch)

Mittwoch: St. Radegund, Lotos, **Start 11.1.2023**

- 17.30 - 19.00 **sanfte Mittelstufe**
- 19.30 - 21.00 **Mittelstufe, flows u. Meditation**

Donnerstag: Guten Morgen Yoga, Gemeindeamt Nitscha, Gleisdorf, **Start 19.1.2023**

- 9.00 - 10.30 **Guten Morgen Yoga - buchbar über die VHS**

Freitag: Gratwein-Straßengel, Vereinsraum d. Gemeinde, **Start 13.1.2023**

- 9.00 - 10.30 **Guten Morgen Yoga**

je Kurs 7 Einheiten Euro 108,-

Bitte **bequeme Kleidung**, eine rutschfeste **Matte**, eine **Decke** u. ein **Sitzkissen** mitbringen.



Mag. (FH) **Daniela Ladenstein**
Tel 0660/14 83 473, daniela@ladenstein.com
Yogastudio **Lotos**, Hauptstraße 8, 8061 **St. Radegund**

Ich freue mich auf Dich!



Meine kleinen AGB's: Die Anmeldung zum Kurs (mündlich, telefonisch, e-mail oder SMS) ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Kursbeitrages. Der Kurs ist nicht übertragbar und es besteht kein Anspruch auf Geldrückgabe. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.