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 13.1.2025

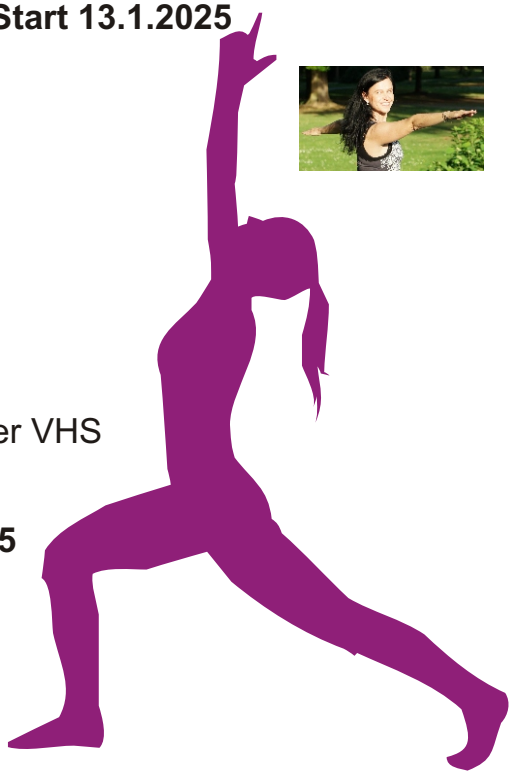
Montag: Gratwein-Straßengel, Vereinsraum d. Gemeinde, **Start 13.1.2025**
- sanfte Mittelstufe 18.15 - 19.45
- Mittelstufe, flows u. Meditation 20.00 - 21.30

Dienstag: St. Radegund, Lotos, **Start 14.1.2025**
- Guten Morgen Yoga 9.00 - 10.30

Mittwoch: St. Radegund, Lotos, **Start 15.1.2025**
- sanfte Mittelstufe 17.30 - 19.00
- Mittelstufe, flows u. Meditation 19.30 - 21.00

Donnerstag: Gleisdorf, Nitscha, VHS Weiz, Anmeldung über VHS
- Guten Morgen Yoga 9.00 - 10.40

Freitag: Gratwein-Straßengel, Vereinsraum, **Start 17.1.2025**
- Guten Morgen Yoga 9.00 - 10.30



Nach Vereinbarung:
- Private Einzelstunde im Lotos oder bei dir zuhause
- Private Gruppe an deinem Lieblingsort mit deinen Lieblingsmenschen

Preis pro Kurs: 9 Einheiten Euro 135,-

Falls du aus **beruflichen, gesundheitlichen**,...Gründen **nicht alle Termine** besuchen kannst, gibt es auch ein **flexibles Preismodell**:
Einzeleinheit **19,-** **5** Einheiten **85,-** **9** Einheiten **135,-**
oder eine **komplett individuelle Lösung**

Lotos YOGAFREUNDE Yoga für Dich

Bitte **bequeme Kleidung**, rutschfeste **Matte**, **Decke** und **Sitzkissen** mitbringen.

Ich freue mich auf Dich!

Mag. (FH) **Daniela Ladenstein**,
Tel 0660/14 83 473,
daniela@ladenstein.com

Lotos, Hauptstraße 8, **8061 St. Radegund**

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.

Mit freundlicher Unterstützung Gesunde Gemeinde