



Ruheoase für Körper, Geist und Seele

Während wir beschäftigt sind, unser Leben so effizient wie möglich zu meistern, vergessen wir häufig das Allerwichtigste: **Uns selbst!**

**Yoga stärkt deine Gesundheit, deine Atemwege und deinen Rücken.
Yoga gibt dir Entspannung und ist eine wunderbare Ruheoase.
Yoga stärkt deine Kraft der Mitte und du findest Stille in dir.
Yoga schenkt dir Zeit für dich und gönnt dir eine Auszeit vom Alltag.
Tu dir etwas Gutes, schenke dir Zeit und Wohlbefinden.
Yoga für dich.**

Montag: Gratwein-Straßengel, Vereinsraum d. Gemeinde, **Start 28.4.2025**

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

Dienstag: St. Radegund, Lotos, **Start 29.4.2025**

- Guten Morgen Yoga 9.00 - 10.30

Mittwoch: St. Radegund, Lotos, **Start 30.4.2025**

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

Donnerstag: Gleisdorf, Nitscha, VHS Weiz, **Start 24.4.2025**

- Guten Morgen Yoga 9.00 - 10.40

Freitag: Gratwein-Straßengel, Vereinsraum, **Start 25.4.2025**

- 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: 7 Einheiten Euro 112,-

Falls du aus beruflichen, gesundheitlichen, ... Gründen nicht alle Termine besuchen kannst, gibt es auch ein flexibles Preismodell:
Einzeleinheit 19,- 4 Einheiten 70,- 7 Einheiten 112,-
oder eine komplett individuelle Lösung



Ich freue mich auf Dich!



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

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

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

