



Ruheoase für Körper,
Geist und Seele

Während wir beschäftigt sind, unser Leben so effizient wie möglich zu meistern, vergessen wir häufig das Allerwichtigste:
U n s s e l b s t !

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.

Kurse im Lotos:

- **Guten Morgen Yoga 9.00 - 10.30, Dienstag ab 29.4.25**
- **Mittelstufe sanft 17.30 - 19.00, Mittwoch ab 30.4.25**
- **Mittelstufe und Meditation 19.30 - 21.00, Mittwoch ab 30.4.25**



Preis pro Kurs: 7 Einheiten Euro 112,-

Oder nach Vereinbarung:

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

Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Ich freue mich auf Dich!



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

Lotos, Hauptstraße 8, 8061 St. Radegund

