



Einladung zum Weihnachts-Yoga

 Als kleines Dankeschön an Dich!

Es erwartet Dich eine **besinnliche, entspannende Yogaeinheit**, mit wohltuender Meditation und achtsamen Asanas. Lass Dich aus der Hektik des Alltags ziehen und **schöpfe Kraft und Ruhe** für die Weihnachtszeit im Kreise Deiner Lieben.

Im Anschluss freue ich mich auf ein **gemütliches Zusammensein** mit **Tee und Keksen**. Auch gibt es einen kleinen **Bazar** mit Japa Malas, Klangschalen, Yogabüchern und Handarbeiten. Mach Dir selbst oder einer lieben Person ein **Geschenk der besonderen Art** - mit dem Gefühl etwas **Gutes zu bewirken**. Die **Spenden/ Einnahmen** gehen an **Pater Franz Lackner** in Indonesien. **Danke Dir!**

 **Montag 11.12.** um **19.00** in **Judendorf-Straßengel**, Parkresidenz

 **Mittwoch 13.12.** um **19.00** in **St. Radegund**, Lotos

Ich **freue mich**, Dich bei dieser Weihnachts-Yoga-Einheit **begrüßen zu dürfen!**

Um besser **koordinieren** zu können - bitte ich um **Rückmeldung**, 0660/14 83 473, daniela@ladenstein.com. Falls Du gerne **Kekse**,... mitbringen magst, freue ich mich sehr. **Danke Dir! Namaste Daniela**



Yoga für Harmonie und Wohlbefinden

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

Montag: Gratwein-Straßengel, Parkresidenz, **Start 8.1.2024**

- **sanfte Mittelstufe 18.15 - 19.45**

- **Mittelstufe, flows u. Meditation 20.00 - 21.30**

Yogastart 2024

Dienstag: St. Radegund, Lotos, Raum zum Loslassen und Energie tanken, **Start 9.1.2024**

- **Guten Morgen Yoga 9.00 - 10.30**

Mittwoch: St. Radegund, Lotos, Raum zum Loslassen und Energie tanken, **Start 10.1.2024**

- **sanfte Mittelstufe 17.30 - 19.00**

- **Mittelstufe, flows u. Meditation 19.30 - 21.00**

Donnerstag: Gleisdorf, Nitscha, VHS Weiz, **Start 8.2.2024**

- **Guten Morgen Yoga 9.00 - 10.40**

Freitag: Gratwein-Straßengel, Vereinsraum der Gemeinde, **Start 12.1.2024**

- **Guten Morgen Yoga 9.00 - 10.30**

Preis: jeweils 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**

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

Mit freundlicher Unterstützung

