

**EINFACH NUR DIE STUFEN ANSTARREN
BRINGT NICHTS,
DU MUSST DIE TREPPE SCHON
HOCHGEHEN.**

VACLAV HAVEL



YOGA FÜR'S LEBEN

Wertvolles Rüstzeug für bewegte Zeiten!

Mit dem gemeinsamen Verständnis von Yoga, der außergewöhnlichen Kraft und Wirksamkeit der 12 Übungen aus der **RISHIKESH-Reihe, PRANAYAMAS**, Atem- und Energielenkung, Meditation inklusive **SCHUTZMANTRA** bleiben wir gesund, angstfrei und stabil und finden **RUHE in der BEWEGUNG**.

Für Einsteiger:innen, Yoga Praktizierende und ALLE, die Interesse haben

Beginn: Freitag, 2. Februar 2024, 17.00-18.30 Uhr

8 Einheiten

Leitung: Mag.a (FH) Daniela Elisabeth Hahn, Dipl. Energetikerin Plus,
Practitionerin für Impulsströmen, TEM Wyda Trainerin und Zertifizierte Yoga Lehrerin

Kosten: € 125.- (einzeln € 22.-/Termin)

Anmeldung und Info: 0699/17207011, daniela.hahn@neuhofen.at

WIRBELSÄULENFUNKTIONSTURNEN

Dehnung, Mobilisierung, Kräftigung, Koordinierung des gesamten Körpers

Beginn: Dienstag, 20. Februar 2024, 19.00 - 20.00 Uhr

12 Einheiten

Leitung: Sonja Danzmeier, Rückenschullehrerin

Kosten: € 85,- für 12x

Anmeldung und Info: 0676/6592938, Sonja.Danzmeier@gmx.at

Bitte Hallenturnschuhe mitnehmen