



YOGA

mit Sarah Fichtinger



Beginn: **Montag, 19. September 2016**

Yoga kraftvoll: 17:15 bis 18:45h

Yoga sanft: 19:00 bis 20:30h

Ort: **NÖ Landeskindergarten,**
3644 Emmersdorf Nr. 191

Yoga kraftvoll:

Du hast bereits Yoga- und/oder Pilateserfahrung und möchtest deine Praxis vertiefen? Durch fließende Bewegungsabläufe dehnen und kräftigen wir den gesamten Körper. Die begleitende Musik schenkt uns Energie und Schwung. Durch Atem- und Entspannungstechniken werden Spannungen gelöst und Stress abgebaut. Dieser Kurs ist auf die Bedürfnisse eines gesunden und schmerzfreien Rückens ausgerichtet.

Yoga sanft:

Dieser Kurs eignet sich für Alle, die durch Yoga mehr Erholung und Gelassenheit erfahren möchten. Eine sanfte und fließende Yogaeinheit mit viel Zeit für exakte Ausführung. In Verbindung mit Musik vertiefen wir die körperliche Erfahrung. Neben Dehnungs- und Entspannungsübungen finden wir durch die Integration unserer Atmung zu mehr Zentrierung und Ruhe.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung und eine dünne Matte

Energieausgleich: 8er-Block € 100,--

Einzeleinheit € 15,-- (Einheit = 90min).

Anmeldung bis spätestens 18.09.2016 bei Sarah Fichtinger 0677/61 61 57 84.