



Yoga at all levels in Gols & Podersdorf am See

„Yoga bedeutet auch: Das Bewusstsein heben!“

Achtsamer Umgang mit Körper und Geist – Beweglichkeit, anatomisch richtige Praxis, Kraft, Ausdauer, Dehnung, Mentaltraining, alltagstaugliche Meditation & Entspannung

Yoga Alliance® zertifizierte Yogalehrerin – Diplomierte Mentaltrainerin

MONTAG 18.30-20.00 Uhr

Summakuchl – Neue Mitte, 7122 Gols

MITTWOCH 18.30-20.00 Uhr

Pfarrzentrum 7141 Podersdorf/See, Seestraße 67
weiße Tür links vom Durchgang im Pfarrhof, 1. Stock

16 EURO/Einheit

Offene Stunden. Kein aufbauender Kurs.
Mitnehmen: Yogamatte, ev. Decke, Sitzpolster,
Block und Gurt

Kontakt: mail@petraherzog.at Telefon: 0664 4222732

Kurzfristige Änderungen vorbehalten