



KURSLEITUNG, INFORMATION UND ANMELDUNG :
Sylvia Macis, 0676 / 948 83 49 oder s.macis@gmx.at



YOGA

KURSE FÜR ANFÄNGER
UND FORTGESCHRITTENE

Donnerstag, 17. 1. – 28. 3. 2019, 19:00 – 20:30

Alle in der „Quelle zur Mitte“, Breitegasse 12,
Bad Vöslau – Gainfarn

THEMEN:

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson,
klassische Hatha-Yogaübungen,
entspannende und aktivierende Atemtechniken
und kurze Klang- und stille Meditation.