

ACHTSAMES YOGA

BELEBEND FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

für Damen & Herren

Den Körper in Schwung und den Geist zur Ruhe bringen

Das achtsame Praktizieren von Bewegungen, Atemtechniken und Entspannung löst Verspannungen des Körpers und der Seele. Der Körper wird beweglicher und kräftiger, die Seele gelassener und ruhiger. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Hatha-Yoga, in der Form des Vinyasa-Yoga mit einfachen, fließenden Bewegungsabläufen.

AB DIENSTAG, 20. SEPTEMBER 2022, 17:30 – 19:00

SCHNUPPERSTUNDE: 13. SEPTEMBER 2022, 17:30 – 19:00

Wimpassing, Kloster (Theatersaal)

Kursleitung: **Erwin Frank**

Dipl. Yogatrainer, Dipl. Achtsamkeits- & Meditationstrainer

5 Einheiten je 90 Minuten:

Kneipp-Mitglieder: € 60,-

Gäste: € 70,-

**Anmeldung erforderlich
unter 0664 2557773**

**Einhaltung der aktuellen
COVID-19-VORGABEN**

**KNEIPP AKTIV-CLUB
EISENSTADT**

<http://eisenstadt.kneippbund.at>