

YOGAKURS

Lerne den Körper besser zu spüren, durch tiefe Atmung gelassener zu werden und durch Entspannung Leichtigkeit in dein Leben zu bringen.

Ich freue mich sehr, in meiner neuen Heimatgemeinde einen Yogakurs anzubieten:

Termin:	Schnupperstunde: Dienstag, 9. April 2019 (gratis!) Kursstart: Dienstag 16. April 2019 (6 KursEH).
Zeit:	19.30 - 21.00 Uhr
Treffpunkt:	Turnsaal der VS Windhaag bei Perg
Kurspreis:	gesamt € 96,00
Mitzubringen:	bequeme Bekleidung u. Sitzkissen
Anmeldung:	Gemeinde Windhaag, Tel. 07264/4255



TRUE WORLD ORDER



Gemeinsam erlernen wir in **6 Einheiten á 1,5 Stunden**

- Yoga Grundstellungen (Hatha Yoga)
- Yoga Atemtechniken
- Sonnengruß
- Pädagogische Ansätze für einen bewussteren Alltag

Der Kurs ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Begrenzte Teilnehmeranzahl von max. 10 Personen.

Die erste Schnupperstunde für Neustarter ist gratis!



Sivananda Yogalehrerin:

Manuela Pils (Yogalehrerin, Erlebnispädagogin, Trainerin, Unternehmensberaterin)

Ich bin Yogalehrerin seit 2016. Seit vielen Jahren liebe ich den sportlichen Ausgleich zum oft so hektischen Berufsalltag.

Mit Yoga finde ich seit Jahren einen Ausgleich zwischen sportlicher Aktivität und Entspannung. Ich fühle mich dadurch körperlich und mental gesünder, gelassener und habe mehr Freude am Leben.

Rückfragen zu Kursdetails Tel. 0650/9115586 oder schriftlich an m.pils@neugeist.co.at.

Bezahlung der Kursgebühr bei Kursbeginn in bar oder per Überweisung an AT85 3461 3000 0010 7417.