

YOGA

in Kemetten



- abschalten
- entspannen
- sich spüren
- sich über die Atmung wahrnehmen

In der achtsamen YOGA Praxis verbindet sich der Atem mit der Bewegung und du findest einen Raum, in dem du zur Ruhe kommst. Nutze diesen Raum und erfahre die Auswirkungen auf dein körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Einstieg jederzeit möglich!

Donnerstag
von 18.30 bis 20.00 Uhr
in der Volksschule Kemetten

Termine Jänner/Februar 2019:	Kosten:
10.01.19* 17.01.19*	Kurs 0119 € 70,-
24.01.19 31.01.19	
07.02.19 21.02.19	5-er Block € 60,-
28.02.19	(Gültigkeit 3 Monate)
* jede 1. Yoga-Stunde im Monat anschließend Mantren-Singen (ca. 30 min)	Einzelstunde € 13,- Schnupperstunde € 10,-

Regina Fröhlich
dipl. YOGA Lehrerin
Yogakurse, Urlaubsseminare, Einzelarbeit
Tel. 0676 9391841
office@stimmeundton.at
www.stimmeundton.at