

# YOGA

in Eisenhüttl



- .... 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!**

Mittwoch  
von 18:30 bis 20:00 Uhr  
im Feuerwehrhaus Eisenhüttl

<p>Termine Herbst 2019:</p> <p>18.09.19      16.10.19 25.09.19      23.10.19 02.10.19*     30.10.19 09.10.19</p> <p>* jede 1. Yoga-Stunde im Monat anschließend Mantren-Singen (ca. 30 min)</p>	<p>Kosten:</p> <p>Kurs Herbst 2019      € 70,--</p> <p>5-er Block              € 60,-- (Gültigkeit 3 Monate)</p> <p>Einzelstunde            € 13,-- Schnupperstunde      € 10,--</p>
---	--

Regina Fröhlich  
dipl. YOGA Lehrerin  
Yogakurse, Urlaubsseminare, Einzelarbeit  
Tel. 0676 9391841  
[office@stimmeundton.at](mailto:office@stimmeundton.at)  
[www.stimmeundton.at](http://www.stimmeundton.at)

