

AB 23. SEPTEMBER 2019
IMMER MONTAGS
VON 17:45 BIS 19:00 UHR
SEYRINGERGUT, AUROLZMÜNSTER
GROSSER SAAL

10 Einheiten: 138,- inkl. MwSt.
(gültig bis Ende Mai 2020)

Bitte mitnehmen: (Yoga-)Matte, bequeme
Kleidung u. evtl. Decke

Anmeldung bei
Claudia Brunner, Raab
Tel. 0664 84 74 238
claudia@gruen-training.com

grün
training

www.gruen-training.com

Yoga

für alle... ab 23.9.
im Seyringergut

...die Körper und Geist fordern
und erfrischen wollen, sowie schwitzen,
sich öffnen und entspannen wollen.

Fließende Bewegungsabläufe wechseln ab mit Verweilen in Asanas
(Yogahaltungen) für ein paar Atemzüge.

Die Kombination von Bewegung und bewusster Atmung bringt die
Gedanken zur Ruhe und wirkt positiv auf Körper, Geist und Seele.

Was Yoga mit Dir machen kann:

- + kann Kraft mit Beweglichkeit ausbalancieren -
körperliche Widerstände besänftigen und Schwachstellen kräftigen,
- + kann für Leichtigkeit in Sport und Alltag sorgen,
- + kann Verletzungsprophylaxe bedeuten,
- + bringt Wahrnehmung für Asymetrien und kann ausgleichen,
- + bringt Wahrnehmung und Wertschätzung für den eigenen Körper.