



Großkleiner Sommer-Yoga-Spezialitäten

Yoga: Sommerfit von Kopf bis Fuß

Dienstags 19.45 h – 20.45 h im Kindergarten „klein“, Großklein
25. Juli, 1., 8., 22., 29. August 2017

Wir werden uns vom Scheitel bis zur Sohle dehnen und strecken, den Rücken kräftigen und der Wirbelsäule Gutes. Und alles darf freudvoll und entspannt sein!

Beitrag: €14,- für Einzelstunde, € 60 für 5er-Block

Yoga am Keltengehöft Burgstallkogel

Samstag 26. August 2017, 18.30 h im Keltengehöft am Burgstallkogel
anschließend gemütliches Zusammensein und Essen und Trinken!

Die Druiden, die geistigen Lehrer der Kelten, praktizierten als Teil ihrer naturverbundenen Philosophie Wyda, Bewegungsübungen ähnlich dem Yoga. Achtsame Wahrnehmung und Konzentration werden damit trainiert, körperliche Blockaden gelöst und Entspannung gefördert.

Beitrag: € 12,- + kleiner Getränke- u. Essensbeitrag (Brot, Aufstriche, ...)

Ausblick: Yoga-Herbst ab 12. September 2017

Dienstags 18.30 – 19.30 h Yoga „sanft“ zum Mobilisieren und Kräftigen
19.45 – 20.45 Yoga „intensiv“ zum Kräftigen und Balancieren

Weitere Informationen: www.margitweingast.at/yoga

Bitte um Anmeldung unter 0664/3121836 oder info@margitweingast.at

Namaste und gute Sommerzeit!