

# Mehr Lebensenergie durch YOGA

---

Lerne die wunderbare Wirkung von Yoga kennen.

Es ist nicht wichtig wie gelenkig Du bist, denn Yoga kann jeder üben.

Es gibt eine Vielzahl von Asanas (Körperübungen), die uns Beweglichkeit, Kräftigung und Dehnung bringen. In den alten indischen Schriften steht, dass es für jeden die passende Übung gibt.

Ein wichtiger Grundsatz des Yoga lautet: sthira sukham asanam“ und bedeutet: Eine Haltung wird so ausgeführt, dass sie Stabilität und Leichtigkeit in sich vereint.

...und ATME, denn Atemübungen verbessern die Qualität und Quantität der Atmung und schaffen die Grundlage für ein vitales Leben.

Genieße die wohltuende Wirkung der abschließenden Tiefenentspannung, schöpfe Kraft und nimm dein Wohlfühl mit in den Alltag.

Ort: WUNDERBURG, Turnerheim des TV Gmunden, Wunderburgstrasse, 4810 Gmunden

Zeit: 20.00-21.20

Termine: 11.3./18.3./25.3./1.4./8.4.

29.4./6.5./13.5./20.5./27.5.2019

Kosten: €95.- für 10 Einheiten

€25.- für 10 Einheiten bei bestehender Mitgliedschaft

Neugierig geworden? Komm einfach vorbei. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Namaste

Gitti RÜF( Yogalehrerin)