



GESUNDES
PAUDORF

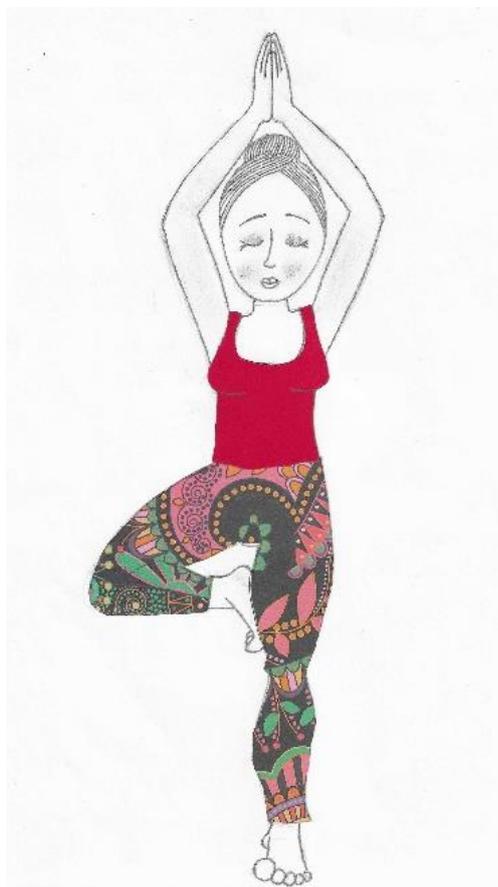


YOGA in Paudorf

mit Mag. Elisabeth Klade

Start nach den Semesterferien:

(10 Einheiten immer Freitags von 16:00 bis 17:00 Uhr)



Termine: 16. Februar
23. Februar
1. März
8. März
15. März
22. März
Osterferien
5. April
12. April
19. April
26. Mai

Wo: Turnsaal der Volksschule Paudorf
Kosten: € 60,00

Anmeldung: gemeinde@paudorf.at oder
telefonisch unter 02736/6575

Fließend durch eine **körperorientierte Yogapraxis**, die **kräftigt, mobilisiert und dehnt**. Nach dem **“Sonnengruß”** kombinieren wir verschiedene **Asanas (Haltungen)**, **vertiefen** genussvoll die **Atmung** und finden nach getaner Körperarbeit **Ruhe** in der **wohlverdienten Entspannung**, begleitet von einem **angenehmen Aroma**, das uns **zum Loslassen** einlädt.

Geeignet für **alle**, die sich gerne bewegen und die auch die Gelegenheit wahrnehmen wollen, sich **geistig neu auszurichten**.