



**„Der Mensch kann sich ändern und von diesem Moment an glücklich sein!“**

*Alfred Adler*

## Yoga at all levels in Gols

Termin: **Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr**, kurzfristige Änderung vorbehalten!

Ort: Gemeindezentrum 7122 Gols, Untere Hauptstraße 11-13

Info: [www.petraherzog.at](http://www.petraherzog.at)

Kontakt: Email: [herzogpetra@gmx.at](mailto:herzogpetra@gmx.at) Handy: 0664 42 22 732

Inhalt: Achtsamer Umgang mit Körper und Geist – Beweglichkeit, anatomisch richtige Praxis, Kräftigung, Dehnung, Ausdauer, Mentaltraining, Meditation & Entspannung

Offene Stunden – kein aufbauender Kurs

Kosten: EURO 15/Einheit

Mitnehmen: Yogamatte, Decke, eventuell Yogablock und -gurt



Yoga Alliance® zertifizierte Yogalehrerin – Diplomierte Mentaltrainerin