



**„Yoga bedeutet auch: Das Bewusstsein heben!“**

## Yoga at all levels in Podersdorf am See

- Termin: Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr  
kurzfristige Änderungen vorbehalten
- Ort: Pfarrzentrum 7141 Podersdorf/See, Seestraße 67  
weiße Tür links vom Durchgang im Pfarrhof, 1. Stock
- 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, Kraft, Ausdauer, Dehnung,  
Mentaltraining, alltagstaugliche Meditation & Entspannung

## Offene Stunden – kein aufbauender Kurs

- Kosten: EURO 15/Einheit
- Mitnehmen: Yogamatte, ev. Decke, Sitzpolster, Block und Gurt

