



„Es geht sich immer alles aus!“

Outdoor-Yoga at all levels in Gols

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

Ort: Hof Weinkulturhaus 7122 Gols, Hintereingang Scheunegasse

Info: www.petraherzog.at

Kontakt: Email: herzogpetra@gmx.at Handy: 0664 42 22 732

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

Offene Stunden – kein aufbauender Kurs

Kosten: EURO 15/Einheit

Mitnehmen: Yogamatte, Decke, eventuell Yogablock und -gurt



Yoga Alliance® zertifiziert