



## Yoga at all levels in Podersdorf am See

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

*Achtsamer Umgang mit Körper und Geist – Beweglichkeit, anatomisch richtige Praxis, Kraft, Ausdauer, Dehnung, Mentaltraining, alltagstaugliche Meditation & Entspannung*

*Yoga Alliance® zertifizierte Yogalehrerin – Diplomierte Mentaltrainerin*

**MITTWOCH 18.30-20.00 Uhr**

**Pfarrzentrum 7141 Podersdorf/See, Seestraße 67  
weiße Tür links vom Durchgang im Pfarrhof, 1. Stock**

**15 EURO**

Offene Stunden. Kein aufbauender Kurs.  
Mitnehmen: Yogamatte, ev. Decke, Sitzpolster,  
Block und Gurt

Kontakt: [mail@petraherzog.at](mailto:mail@petraherzog.at) Telefon: 0664 4222732  
Kurzfristige Änderungen vorbehalten