YOGA am Freitag

Tennisclub Königstetten

Freitag 18-19 Uhr, ab 5.6. 2020

PROGRAMM:

**Fließende Bewegungsabläufe, kräftigende Yoga-Haltungen,
sanfte Dehnübungen und achtsame Atemübungen für mehr Energie,
bessere Körperwahrnehmung, Regeneration und Entspannung**

TERMINE & PREIS:

- Freitag 18-19 Uhr, von 5.6. bis 28.8. 2020, kein Yoga am 3.7. und 24.7. 2020
- 70 Eur für 7-10 Termine (je nach Wetter)

ZUM MITNEHMEN:

- bequeme Sachen zum Üben und eine Yoga-Matte

ANMELDUNG:

- Franz Müllner, +43 699 1135 1177, mvm@donaukultur.com
- Simona Hansal, +43 699 101 80 929, simona.hansal@gmail.com