

YOGA in der GAUGUSCHMÜHLE

Was gibt es schöneres, als Zeit für sich selbst zu haben, kurz aussteigen aus dem Alltag. Werde eins mit deinem Körper und Atem, genieße die Ruhe, Stille und Freude. Lass dich beflügeln von der Leichtigkeit und stärke dein Potenzial.

Wann: ab 2. Oktober jeden Dienstag von 18.30 – 20:00

Herzensbeitrag: pro Abend € 12 oder 10er Block €96

Für Jederfrau und Jedermann geeignet ☺

SCHWANGERENYOGA

Es ist eine kostbare, sehr sensible Zeit für die Frau, ihr Kind heranwachsen zu spüren. Für dein werdendes Muttersein kannst du mit sanften Bewegungen und Atemübungen Kraft schöpfen, die Freude spüren und dir Ruhe gönnen.

Wann: ab 2. Oktober jeden Dienstag von 17:00-18:00

Herzensbeitrag: pro Abend €10

BITTE anmelden bei **KATRIN** Kainz 0664/4407969