

Yoga

mit Martina

im Turnsaal der Volksschule Eltendorf

Yoga ist so vieles...

- es trainiert unsere Balance
- steigert unsere Kraft und unsere Ausdauer
- wirkt sich positiv auf unser Wohlbefinden aus
- es stärkt Körper und Geist gleichermaßen
- es ist auch leicht in den Alltag zu integrieren
- es entspannt, hilft uns zur Ruhe zu kommen, einen Ausgleich zu finden und abzuschalten

Ich biete folgende
Yoga-Abende im Turnsaal der Volksschule
Eltendorf an, hast auch Du Interesse daran?

Mittelstufe: Mittwochs 18:45-20:15
Fortgeschrittene: Montags 18:30-20:00

Bitte um Kontaktaufnahme vor dem Einstieg.

Namasté!



Infos und Anmeldungen:

Martina Pummer

Zertifizierte Yogatrainerin

T: +43 664 4591432

E: martina.pummer@gmx.at

