Yogakurs

„Mit voller Freude und Klarheit in das neue Jahr 2024 starten“

Flow Yoga
by Anita

- **Verspannungen & Blockaden lösen**
- **Muskulatur kräftigen**
- **Stress abbauen**
- **Zeit für dich haben**
- **Keine Vorkenntnisse nötig**

18. Jänner 2024 –
14. März 2024

jeden **Donnerstag**,
von **18:30–20:00 Uhr**

Turnsaal Volksschule
Stainach-Pürgg

100 Jahre
Naturfreunde
Stainach
1923 - 2023

8 Einheiten €110,-
Naturfreunde-Mitglieder €100,-

Mitzubringen: Matte, Sitzkissen,
Decke, Trinkflasche

Anmeldung erforderlich!
(begrenzte Teilnehmerzahl)

Anita Schrottshammer
0676/4251132

LEBENSENERGIE
KÖRPERGEFÜHL
MEDITATION

Namaste! Anita