

Yoga mit Martina

im Turnsaal der Volksschule Eltendorf

YOGA IST FÜR DAS LEBEN
UND FÜR SO VIELES:

- Yoga trainiert unsere Balance
- Yoga steigert unsere Kraft und unsere Ausdauer
- Yoga wirkt sich positiv auf unser Wohlbefinden aus
- Yoga stärkt Körper und Geist gleichermaßen
- Yoga ist auch leicht in den Alltag zu integrieren
- Yoga entspannt, hilft uns zur Ruhe zu kommen, einen Ausgleich zu finden und abzuschalten
- In unserer Unvollkommenheit gelangen wir Schritt für Schritt zur Vollkommenheit

Ich biete folgende Yoga-Abende
im Turnsaal der Volksschule Eltendorf an:

- Gruppe 1: Montags 18:30-20:00
- Gruppe 2: Mittwochs 18:45-20:15

Bitte um Kontaktaufnahme vor dem Einstieg.



Namaste!



Infos und Anmeldungen:

Martina Pummer

Zertifizierte Yogatrainerin

T: +43 664 4591432

E: martina.pummer@gmx.at