

Yoga mit Martina

im Turnsaal der Volksschule Eltendorf

YOGA IST FÜR DEN ALLTAG
UND FÜR 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:

Gruppe 1: Montags 18:30-20:00

Gruppe 2: Mittwochs 18:45-20:15

Bitte um Kontaktaufnahme
vor dem Einstieg.



Namasté!



Infos und Anmeldungen:

Martina Pummer

Zertifizierte Yogatrainerin

T: +43 664 4591432

E: martina.pummer@gmx.at