



Naturparkgemeinde  
**Mühlgraben**

# Morgen-Yoga

für einen starken Körper

*Rise & Shine –  
Fit in den Tag*



**Location:**

Turnsaal Mühlgraben



**Samstag:**

09.00 - 10.00 Uhr



**5 Einheiten – Kurstermine:**

07.11, 21.11, 28.11, 12.12., 19.12.



**Kosten pro Einheit:**

€12,-/Person



**Bei Kauf eines 5er Blocks**

Kosten: € 50,-



*Bei der letzten Einheit  
gibt es ein  
Weihnachtsfrühstück  
(Infos dazu folgen)*



Wir starten den Tag mit einer **sanften Yoga-Einheit**.

Für jedes Level geeignet, egal ob Einsteiger oder Fortgeschritten – du wirst abgeholt wo du stehst.

*Gemeinsam in der Gruppe Energie tanken &  
Motivation spüren.*



**Kursleitung:**

Kristina Schöller



Anmeldung bei  
Sabrina Halb:

0664/8960803



gesundesdorf



KI generiert