

**Ab 2. Februar 2017 im Oggauer
Gemeindeamt:**

YOGA in OGGAU

Donnerstag 19.00-20.15 Uhr



LAKESIDE YOGA
www.lakesideyoga.at

Wir üben fließende Yoga-Sequenzen und bauen dabei Kraft auf und werden beweglicher. In kurzen angeleiteten Meditationen und Atemübungen finden wir zur Ruhe und stärken uns für den Alltag.

Anfänger_innen und Yoga-Erfahrene sind herzlich willkommen. In jeder Haltung gibt es Variationen für verschiedene Könnens-Stufen. Keine Scheu!

Für Yoga bin ich zu ungelenkig!

Nein und nochmal nein! **Jeder kann Yoga.** Yoga erhöht deine Beweglichkeit Schritt für Schritt. Du würdest ja auch nicht sagen: Für's Duschen bin ich zu schmutzig ;-)



10 Einheiten ab 2. Februar bis 6. April

2., 9., 16., 23. Februar sowie 2., 9., 16. (Semesterferien*),
23., 30. März und 6. April 2017

Kursbeitrag: EUR 145.-

Anmeldung erforderlich unter
office@lakesideyoga.at

Schon eine Stunde Yoga erhöht Dein körperliches und seelisches Wohlbefinden. Yoga wirkt aber besonders intensiv, wenn Du regelmäßig übst.

*Wenn ihr eine Einheit versäumt, so kann diese innerhalb des Kurszeitraums bis 6. April auch bei Jelena in Oslip bzw. Trausdorf oder im Lakeside Yoga Studio in Neusiedl nachgeholt werden.



Der Kurs kommt ab 6 Anmeldungen zustande.

Fragen beantworte ich gern auch unter **0677/61209971**. Bis bald auf der Matte! Eure Claudia

Besuch uns auf [fb.com/lakesideyoga](https://www.facebook.com/lakesideyoga) und www.lakesideyoga.at

