

Ab 3. September wieder im Oggauer Gemeindeamt:

## Open Level YOGA mit Claudia

**Donnerstag 19.00-20.30 Uhr**



**LAKESIDE YOGA**  
www.lakesideyoga.at

Wir üben fließende Yoga-Sequenzen und bauen dabei Kraft und Beweglichkeit auf. In 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 Könnensstufen. Keine Scheu!



**Schnuppern 3x in 3 Wochen: 30 EUR**

*Mein Tipp!* **20er Block fix 220 EUR**

**(Pro Einheit nur 11 EUR)**



10er Block fix (10x in 10 Wochen) 130 EUR

10er Block flex (10x in 15 Wochen) 150 EUR

5er Block fix (5x in 5 Wochen) 70 EUR

5er Block flex (5x in 8 Wochen) 80 EUR

**Einstieg immer möglich. Anmeldung erforderlich** unter [office@lakesideyoga.at](mailto:office@lakesideyoga.at)

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

Darum profitierst Du am meisten, wenn Du **alle 10 Einheiten bis 28. Jänner 2016** machst. Über Weihnachten haben wir eine Pause (letztes Mal 17.12., erstes Mal 7.1.). Fragen beantworten wir so schnell wie möglich auch unter 0677/61209971.

**Mehr auf [fb.com/lakesideyoga](https://www.facebook.com/lakesideyoga) und [www.lakesideyoga.at](http://www.lakesideyoga.at)**

