



LAKESIDE YOGA  
www.lakesideyoga.at

**Ab 18. Februar 2016**

**Open Level YOGA mit Iris Rüttgers**

**Turnhalle Pama**

**Donnerstag 20 -21.30 Uhr**

Wir üben grundlegende Yogapositionen, fließende Yoga-Sequenzen und bauen dabei Kraft und Beweglichkeit auf. In angeleiteten Entspannungen und mit 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!

**10er Block classic (10x in 10 Wochen plus 1 Schnupperstunde im Lakeside Yoga Studio):**

**130 EUR**

**Einstieg auch nach Kursbeginn 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 Einheiten besuchst.**

An Feiertagen machen wir Pause (5. & 26. Mai).

**[www.lakesideyoga.at](http://www.lakesideyoga.at)**

Fragen beantworten wir so schnell wie möglich auch unter **0677/61209971**.

