



SESSEL-YOGA

Yoga für alle auf dem Sessel

MITTWOCH 24. JULI 2019 | 10.30 UHR

LAKESIDE YOGA STUDIO

HAUPTPLATZ 29/1/5, 7100 NEUSIEDL AM SEE

YOGA KANN FÜR ALLE MENSCHEN SEHR BEREICHERND SEIN,

unabhängig von Alter oder körperlicher Verfassung. In diesem Kurs machen wir alle Übungen auf Sesseln sitzend oder im Stehen. Das macht Yoga auch für Menschen zugänglich, die sich gerne ein wenig bewegen und entspannen, aber nicht am Boden üben können oder wollen: **im Alter, nach Verletzung oder bei Erkrankung.** Für AnfängerInnen und Erfahrene geeignet. (Die erlernten Übungen lassen sich auch 1:1 im **Büroalltag** umsetzen!)

CLARA MAIER ist zertifizierte Yogalehrerin aus Mattersburg.

Herbstkurs: jeweils Mi 10.30 Uhr, ab 10. September bis 18. Dezember. Max. 15 Teilnehmer_innen. Dauer ca. 75 Minuten. Kursbeitrag für 15 Einheiten: **EUR 170.-** Späterer Einstieg ggf. möglich, wenn Plätze frei sind. (Einzeleinheit: EUR 17.-) Anmeldung über office@lakesideyoga.at bzw. persönlich beim Schnuppertermin.