

HATHA YOGA

mit
Sandra Kutis



Diese Stunde bietet eine harmonische Mischung aus sanften Yoga-Übungen und Atemtechniken um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Wann & Wo:

an folgenden Montagen von **18:15 bis 19:15 Uhr**
21.10., 4.11., 11.11., 25.11., 9.12., 16.12., 13.1., 27.1.2025

Schulgasse 25, 2124 Niederkreuzstetten
Bewegungsraum der VS Kreuzstetten

Für wen ist diese Stunde geeignet:

Ob du ein Yoga-Anfänger bist oder bereits Erfahrung hast, diese Stunde ist für alle geeignet, die nach innerer Ruhe, Stärkung und Ausgeglichenheit suchen.

Kosten:

8er Block € 152,--

Für Teilnehmer:innen aus Kreuzstetten wird der Kurs mit 22,- € gefördert = 130,- €/TNin

Mitzubringen:

bequeme leichte Kleidung, in der du dich wohlfühlst und frei bewegen kannst, eine rutschfeste Yoga-Matte, falls vorhanden ein Yogakissen und Decke

Ich freue mich darauf, dich auf deiner Yogareise zu begleiten!

Anmeldung:
Sandra Kutis
Tel: 0699/10572239
E-Mail: skutis@gmx.net