

Sessel **Yoga** für **Senioren**

Es ist nie zu spät mit Yoga zu beginnen!

Yoga kennt kein Alter, ist einfach in der Ausführung und effektiv in ihrer Wirkung. Gerade in der zweiten Lebenshälfte ist es noch wichtiger daran zu arbeiten, körperlich beweglich und geistig fit zu bleiben, sprich nicht „einzurosten“.

Neue Kursreihe jeweils **donnerstags**

von **10:00 – 11:00**

Erstmalige Teilnehmer können am **04.04.** an einer **kostenlosen Schnupperstunde** teilnehmen.

Wo: **Hartrium Hartkirchen**, Kirchenplatz 3

Termine (7x) 04.04, 11.04, 18.04, 25.04, 02.05, 16.05, 23.05.2024



Kursbeitrag

7-er Block statt € 98,-- um **€ 88,--**

6-er Block bei erstmaliger Teilnahme statt 84,-- um **€ 75,50**

Einzelstunde € 14,--

Der Verbrauch versteht sich in dieser Kursreihe, Böcke sind nicht auf andere Personen übertragbar.

Partnertarif noch pro Person um € 6,-- günstiger

Zielgruppe: Der Kurs richtet sich an Interessierte die regelmäßig in Gemeinschaft mit Gleichgesinnten aktiv ihren Körper kräftigen, dehnen und die Energie wieder ins Fließen bringen möchten. **Die Einheiten sind so aufgebaut, dass praktisch (fast) jeder teilnehmen kann. Wir üben im Stehen und Sitzen, am und neben dem Sessel.** Jeder hat die Möglichkeit im eigenen Tempo sanft in die Übungen rein zu wachsen.



Kursleitung Daniela Weixelbaumer, Zertifiziert für Kundalini Yoga, Senioren yoga, Meditation & Achtsamkeit, Fastenbegleitung

Infos und Anmeldung: 0650/7041974, daniela.weixelbaumer@gmx.at