

YIN YOGA

in Ruprechtshofen

Start: ab 19. September 2023 (dienstags)
Uhrzeit: 19 Uhr, 90 Minuten pro Einheit
Ort: Kirchenplatz 2 (Kindergarten), 3244 Ruprechtshofen
Kosten: 140 Euro für den gesamten Kurs / 10 Einheiten
17 Euro für einzelne Einheiten (wenn ein Platz frei ist)
Der Kurs findet ab 6 Personen statt.

Mitzubringen: 1 Decke, 1 großes Handtuch, 1 kleines Handtuch,
2 Gästehandtücher, bequeme Kleidung

Informationen und Anmeldung unter:

m.moschinger@gmx.at oder Tel.-Nr. 0676/5318166

Übungen zum Entspannen und zur Verbesserung der Gesundheit

Mit Körperübungen wirst du beweglichen – nicht nur in der Wirbelsäule, sondern auch im ganzen Körper. Das wirkt sich positiv auf dein körperliches und emotionales Wohlbefinden aus.

Ich freue mich auf dein Kommen!

Marzena Moschinger