



Ganzheitlicher Yoga

Regine Stremnitzer, Yogalehrerin IYTA

2230 Gänserndorf, Gärtnerg. 21/2 , Tel. 02282 2082 <http://www.yoga-im-marchfeld.com>

Mit Yoga in den Frühling: loslassen - reinigen - auftanken

Fr 01.04.11 von 18.00-20.00 Uhr
Sa 02.04.11 von 10.00-12.00 Uhr
Sa 02.04.11 von 18.00-20.00 Uhr
So 03.04.11 von 10.00-12.00 Uhr

Inhalt:

spezielles Pranayama (Atemlenkung)
zum Reinigen der feinstofflichen Kanäle
spezielle Asanas (Körperpositionen)
für verbesserte Funktion aller Organe und Hormondrüsen
Kriyas (Reinigung)
Mudras (Fingergesten)
Mantren
Meditation

Es ist ratsam, auch die Zeit zwischen den Sitzungen für Dich frei zu halten.

Kosten: 88,- €

Anmeldeschluss: Mi 30.02.11

(bitte einhalten!! Max. 5 Personen)

Für die Platzreservierung wird um eine Anzahlung von 50,- € gebeten!

Anmeldung : loslassen-reinigen-auftanken vom 01.04.-03.04.10

Name:.....
Adresse:.....
Tel.:.....
E-mail:.....

Datum und Unterschrift: