



## *Ganzheitlicher Yoga*

Regine Stremnitzer, Yogalehrerin IYTA

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

---

# Yoga

## Schnupperkurs für Anfängerinnen

Mo 09.08.10

Mo 16.08.10

Mo 23.08.10

jeweils von 18.30-20.00 Uhr

### Inhalt:

ein sanfter Einstieg zum Kennenlernen einfacher Positionen (Asanas), einfacher Atemübungen und einfacher Entspannungsübungen, die die Gesundheit fördern und leicht umsetzbar im Alltag sind!

Auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen wird individuell eingegangen, das Programm richtet sich nach der Beweglichkeit der Teilnehmerinnen.

Freude an der Bewegung  
- begleitend mit innerem Wohlgefühl -  
stehen im Vordergrund!

Kurskosten: 48,- €

(Anmeldung bis Fr 06.08.10 erbeten! Max.6 Personen)