



YOGA 21. - 24.9. 2017 TAGE

in Grado an der italienische Adria

....Zeit und Ruhe für Körper, Geist und Seele....

Yoga...

- ➔ stärkt und festigt deinen Körper
- ➔ setzt Lebensenergie frei
- ➔ verbessert Konzentration, Koordination und Flexibilität
- ➔ bringt körperliche und geistige Entspannung

Unterkunft...

4* Hotel Abbazia mit freiem Meerzugang und geheiztem Salzwasserpool
www.hotel-abbazia-grado.com/de

Kosten...

- 459€ DZ
465€ EZ im Einzelzimmer
579€ EZ im Doppelzimmer
inkl:
- ➔ 3 Übernachtungen mit Halbpension
 - ➔ 8,5h Yoga Unterricht
 - ➔ 1 Führung durch die Altstadt
 - ➔ Fahrt ab Klagenfurt und Villach

Info & Anmeldung

Gerda Burian

email: gerda.burian@gmail.com

www.dynamika.at

Tel: 0650 / 50 36 248

Methode nach Iyengar...

„therapeutisches Yoga“ – mit Beachtung diverser körperlichen Schwachstellen, z.B. Bandscheibenvorfall, Knieschmerzen

Unterrichtszeit...

Do 17-19
Fr und Sa 8-9.30 und 18-19
So 8-9.30

Workshop...

- ➔ für alle Interessierte jeden Alters
- ➔ für Anfänger und leicht Fortgeschrittene



Anmeldeschluss 1. Juli