

YOGA

17. - 19. Mai und
14.-16. Juni 2019

WOCHENENDE



Techendorf am
Weissensee

...Kraft schöpfen und Ruhe tanken

Yoga...

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



Methode nach Iyengar...

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

Unterkunft und Kosten...

im DZ 244€ bzw. im EZ 266€ inkl.:

- ▶ Yoga Unterricht 4x2h
- ▶ 2 Nächtigungen mit HP im Hotel Kärntnerhof

Workshop...

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

Unterrichtszeit...

Fr: 17-19h
Sa: 8-10h und 17-19h
So: 8-10h

Info&Anmeldung

Gerda Burian

Email: gerda.burian@gmail.com

www.dynamika.at

Tel: 0670 / 6062670

