

Yoga

*„Yoga bringt Geschmeidigkeit in den Körper,
Gelassenheit in den Geist
und Achtsamkeit ins Leben.“*



Durch regelmäßiges Üben zeigen sich bei vielen Menschen die Wirkungen von Yoga:

- Stärkung der Wirbelsäule
- Verbessertes Allgemeinbefinden
- Mehr Vitalität und mehr Energie
- Bessere Beweglichkeit & besseres Gleichgewicht
- Steigerung der Konzentration
- Kräftigung der Muskulatur, gute Körperhaltung & Körperwahrnehmung
- Stressabbau, sowie mehr Gelassenheit bei Stress
- Als Sturzprophylaxe
- Länger gesund, schmerzfrei und aktiv zu bleiben

Bitte bringen Sie eine Matte, eine Decke, ein Handtuch, ein Getränk & gute Laune mit. Tragen Sie bequeme Kleidung und nehmen ca. 2 Stunden vorher nur leichte Kost zu sich.



Herzliche Grüße
Sabine Pichler
Zertifizierte Yoga-Lehrerin
Akadem. Expertin der Traditionellen
Chinesischen Gesundheitspflege
Tuina-Massagen
TCM-Ernährungsberatungen

Yoga in Hofarnsdorf

Jeden Dienstag

**sanftes Yoga/
SeniorInnen
17:30 – 18:45 Uhr**

**Anfänger & mäßig
Fortgeschrittene
19:00 – 20:15 Uhr**

**im Turnsaal der
Volksschule
Hofarnsdorf**

weitere Infos und Anmeldung:
Sabine Pichler:
Tel.: 0660 7600 797
pichler.sabine@gmx.at
www.sabine-pichler.at



YOGA



TUINA-MASSAGE



ERNÄHRUNG