



YOGA im Freilicht



Mein Name ist Rosemarie Frittum und ich freue mich sehr ab Montag, den 15. November 2021 2 Yogakurse bestehend aus jeweils 6 Abenden in Kleingruppen für Fortgeschrittene anzubieten.

Nie war es wichtiger, uns auf einen heilsamen Umgang mit uns selbst und miteinander zu besinnen.

Genauso wohltuend und förderlich ist es, dem Körper die nötige Stärkung sowie Entspannung und Balance zu geben. Yoga ist ein ganzheitliches Konzept und bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. So kann sich unter anderem mehr Ruhe, Frieden und Gelassenheit in deinem Leben integrieren.

Jede Yogaeinheit ist einem aktuellen Thema gewidmet und besteht aus Anfangsentspannung (Meditation), Pranayama (Atemübung), Asanas (Körperübungen) und einer Endentspannung.

Ich freue mich, wenn du dich auf deine ganz persönliche Reise einlässt.

Beginn: Montag, 15.11.2021 von 17 Uhr30 bis 19 Uhr – Montag, 20.12.2021

oder Montag, 15.11.2021 von 19 Uhr30 bis 21 Uhr – Montag, 20.12.2021

Teilnehmeranzahl je Klasse: mind. 4 bis höchstens 6

Wo: Freilicht - Praxis, Steinfeldgasse 3 , 2511 Pfaffstätten

Kosten: 6er Block € 85,-

Bring gerne deine eigene Yogamatte mit. Falls du keine hast, kannst du eine leihen. Es stehen auch Sitzkissen, Decken und Pölster zur Verfügung.

Information und Anmeldung ab sofort unter Tel.: 0664 145 56 09 oder r.frittum@inode.at

Namastè, Rosemarie

Es gilt die 3G Regel.