



**GESUNDES**  
GUTENBRUNN |



## Yin Yoga-Kurs für Anfänger

### Abwechslungsreicher Yoga-Kurs für Anfänger

**Beginn:** Freitag, 25. Oktober – Freitag, 22. November 2024

**Zeit:** 19:00 Uhr bis ca. 20:15 Uhr

**Dauer:** 5 Einheiten – jeden Freitagabend

**Ort:** Volkshule Gutenbrunn

**Preis:** 55 Euro

**Trainerin:** Yogalehrerin Nadine Ballwein-Trapichler



### Kurs-Inhalt

Nimm dir Zeit für dich. Nimm dir Zeit für Yoga.

In diesem Yoga-Kurs praktizieren wir Yin Yoga (sehr entspannend und dehnend),

Slow-Yoga (langsam und mobilisierend) und Hatha-Yoga (kräftigend und öffnend).

Eine bunte Mischung zum Kennenlernen oder Festigen einiger Yogastile. Wir praktizieren in jeder Einheit Asanas (Körperübungen), Pranayamas (Atemübungen) und Meditation, um ganzheitlich auf Körper und Geist einzuwirken.

#### Mitzubringen:

Yogamatte, zwei kleine Kissen, dünne Decke, Trinkflasche, Bademantelgürtel oder Yogagurt.

---

#### Anmeldung und Auskunft:

Falls du Bedenken hast, ob der Kurs zu dir passt oder du dich anmelden möchtest bitte ruf mich unter 0664/5113883 an oder schreibe mir eine Nachricht auf WhatsApp.

---