

Yoga-Workshops 2026

Ein Workshop ist dafür da, um die eigene Praxis zu vertiefen, um neue Fähigkeiten zu entwickeln, um ein Fokus auf ein bestimmtes Thema zu setzten, auf jeden Fall, um für sich mehr zu einem bestimmten Thema zu erfahren und mehr für sich mitzunehmen. **Alles kann, aber nichts muss!**

Termine: immer von 8:00 bis 9:30 Uhr

- 25 Jänner – Herz und Verstand im Einklang
- 22 Februar – Sonnengruss-Varianten
- 22 März – Vor- und Rückbeugen
- 19 April – Twist it out
- 20 September- Yoga und die Wechseljahre
- 18 Oktober – Yoga und die Faszien
- 29 November – Yoga und die Entspannung in der Weihnachtszeit
- 13 Dezember – Yoga und die Rauhnächte

Kulturhaus Raaba; Bitte um VORANMELDUNG!

Zert. Yogalehrerin

Ing. Valentina Harich

+43 664 25 26 275

valentina@harich.at

www.yoga-harich.at