



Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittene, ob Alt oder Jung, Yoga kennt keine Altersgrenzen. Mit Atemübungen, Asana-Praxis und Meditation stärken wir Körper, Geist und Seele. **Das schönste ist, dass Yoga alles sein kann, aber nichts sein muss.** Melde dich an und erfahre selbst den Wert von Yoga.

Kurse im Kulturhaus Raaba!

| Tag | Uhrzeit | Kurs | Niveau |
|----------------------|-----------------|---------------------|---|
| Montag | 17:00-18:15 Uhr | Aktiv und dynamisch | Yogaeinsteiger und fortgeschrittene Anfänger |
| Montag NEU | 18:45-19:45 Uhr | Sanft und achtsam | Senioren und Personen mit körperlichen Beschwerden |
| Dienstag* | 18:30-19:45 Uhr | Sanft und fließend | Yogaeinsteiger und fortgeschrittene Anfänger |

*Der erste Dienstag im Monat entfällt!

Zert. Yogalehrerin
 Ing. Valentina Harich
 +43 664 25 26 275
valentina@harich.at