



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.

Tag	Uhrzeit	Kurs	Niveau
Montag	17:00-18:15 Uhr	Aktiv und dynamisch	Yogaeinsteiger und geübte Anfänger
Montag	18:45-19:45 Uhr	Sanft und achtsam	Yogaeinsteiger und geübte Anfänger
Mittwoch	18:30-19:45 Uhr	Sanft und fließend	Yogaeinsteiger und geübte Anfänger
Sonntag	18:00-19:15 Uhr	Yin-Yoga/ ruhiges und passives dehnen	Yogaeinsteiger und geübte Anfänger

Zert. Yogalehrerin

Ing. Valentina Harich

+43 664 25 26 275

valentina@harich.at / www.yoga-harich.at