

Yoga mit Valentina

Tag	Uhrzeit	Kurs
Montag	18:00-19:15 Uhr	Yoga und die Chakren* – Yoga für mehr Lebensenergie
Dienstag	19:00-20:30 Uhr	Yin & Restorative Yoga*** – eine Praxis zur Regeneration von Körper und Geist (auch nach Unfällen und Krankheit geeignet)
Mittwoch	18:30-19:45 Uhr	Yoga, Faszien und der Vinyasa-Flow** – der dynamische Yogastil im Flow
Sonntag	18:00-19:30 Uhr	Yin & Restorative Yoga*** – eine Praxis zur Regeneration von Körper und Geist (auch nach Unfällen und Krankheit geeignet)

Niveau: für alle Yogaeinsteiger und geübte Yogis/Yoginis

Preise ab 2024:

Einzel-Yoga-Einheit: **15€**

10er Block (11te Einheit kostenlos): **145€**

Kulturhaus Raaba

Zert. Yogalehrerin

Ing. Valentina Harich

Tel.: +43 664 25 26 275

Mail: valentina@harich.at

www.yoga-harich.at

