



# yoga am stuhl

**DONNERSTAG | AB 15.1.26**

**Gemeindeamt Puppung**  
9.30-10.30 Uhr



## **Körper stärken, beweglich bleiben - neue Lebensfreude spüren**

- Stärkung der Bein- und Rumpfmuskulatur
- Verbesserung von Gleichgewicht und Standfestigkeit
- Anregung der Verdauung
- Erweiterung des Arm- und Schulterbewegungsradius
- Förderung der Beweglichkeit von Gelenken und Wirbelsäule
- Verbesserung der Atmung und Körperhaltung

Abgerundet wird jede Stunde mit einer kurzen Entspannung – für mehr Ruhe, Zuversicht und Freude im Alltag.



15.1.-26.3.2026 (kein Yoga am 19.3.), 10 Einheiten à 60 Minuten

Kosten: € 120

Keine Vorkenntnisse nötig. Bitte bequeme Kleidung tragen.



### **Mag. Sabine Stallinger**

- Yogalehrerin (Ausbildungen in Europa & Indien)
- Coach & Supervisorin
- Unternehmensberaterin & Entwicklerin

♥♥  
Anmeldung bei Sabine:  
0664/4264689  
office@sabinestallinger.at