Yoga

für Körper & Seele

**Sanft angeleitete Körpermeditationen führen zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden.
Kräftigende, aktivierende Asanas bringen spürbar mehr Energie und Beweglichkeit. Yoga kann ein wichtiger Baustein zur Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge sein, stärkt unsere psychische Widerstandskraft und wird schon seit vielen Jahren in unserer Gemeinde von der erfahrenen Yogalehrerin und Psychologin Mag. Astrid Schmidl angeboten.**

Wann: Mittwochs von 18:00 - 19:30 Uhr

Wo: Sitzungssaal
Gemeindeamt Pupping

Kosten: 5er Block 65 Euro / 1 Einheit 17 Euro

Infos und Anmeldung:
Mag. Astrid Schmidl 0650 454 4542
astrid_schmidl@yahoo.de

Einstieg nach Anmeldung jederzeit möglich

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Gesunde Gemeinde