

STRESSMANAGEMENT durch BEWEGUNG

Yoga für Frauen

in Evangelischer Kirche

Ort: EG., Ferdinand Porsche Ring 4, Wiener Neustadt



Modul I:

von **14 bis 15.30 Uhr**

Montag, 4. September 2017
Montag, 11. September 2017
Montag, 18. September 2017
Montag, 25. September 2017
Montag, 2. Oktober 2017

Modul II:

von **14 bis 15.30 Uhr**

Montag, 9. Oktober 2017
Montag, 16. Oktober 2017
Montag, 23. Oktober 2017
Montag, 30. Oktober 2017
Montag, 6. November 2017

Modul III:

von **14 bis 15.30 Uhr**

Montag, 13. November 2017
Montag, 20. November 2017
Montag, 27. November 2017
Montag, 4. Dezember 2017
Montag, 11. Dezember 2017

mit unserer Yogalehrerin **Gabi Krauscher**.

Sie lernen, wie Sie durch regelmäßiges Yoga besser mit Stress und Belastungen umgehen und durch regelmäßige Körperübungen ihre Fitness verbessern können. Bitte bequeme Kleidung und Handtuch mitnehmen!

Wir bitten um eine freiwillige Spende, vielen Dank!

ENTSPANNUNG und INNERE RUHE Yin-Yoga für Frauen

im Zentrum für Frauengesundheit

Ort: EG., Ferdinand Porsche Ring 14, Wiener Neustadt



Modul I:

von **8.30 bis 10 Uhr**

Mittwoch, 6. September 2017
Mittwoch, 13. September 2017
Mittwoch, 20. September 2017
Mittwoch, 27. September 2017
Mittwoch, 4. Oktober 2017

Modul II:

von **8.30 bis 10 Uhr**

Mittwoch, 11. Oktober 2017
Mittwoch, 18. Oktober 2017
Mittwoch, 25. Oktober 2017
Mittwoch, 8. November 2017

Modul III:

von **8.30 bis 10 Uhr**

Mittwoch, 15. November 2017
Mittwoch, 22. November 2017
Mittwoch, 29. November 2017
Mittwoch, 6. Dezember 2017
Mittwoch, 13. Dezember 2017

mit unserer Entspannungslehrerin **Gabi Krauscher**.

Yin-Yoga ist eine neue Form eines Entspannungstrainings. Es werden auch die Nieren- und Blasenmeridiane gestärkt. Spüren Sie in den eigenen Körper hinein und schöpfen Sie aus der Stille neue Kraft. Bitte bequeme Kleidung und Handtuch mitnehmen!

Wir bitten um eine freiwillige Spende, vielen Dank!