



Lakshmi Yoga

Yoga – Frühling 2020

für Anfänger und Fortgeschrittene
jeden Montag ab 20.01.2020

Y

oga erfasst den Menschen in seiner körperlich-
emotionalen-geistigen und spirituellen Gesamtheit.

Neben aufbauenden Körperstellungen (Asanas) werden Atemübungen, Entspannungs- u. Meditationsübungen vermittelt. Diese lassen sich gut im alltäglichen Leben einbauen und führen zu erhöhtem Wohlbefinden auf allen Ebenen.

Wann: Montag ab 20.01.2020

Zeit: 19:00 bis 20:30 Uhr, (10 Abende)

Wo: Foyer im Hengistzentrum, 8411 Hengsberg

Energetischer Ausgleich: 130,00 Euro

Mitzubringen: Gymnastik-Yogamatte, leicht sportliche Bekleidung, Socken, wenn vorhanden Meditationskissen

Anmeldung: bis Samstag 18.01.2020 erbeten an

Wilma Lakshmi Veraszto

Tel.: 0664/965 88 55

per Mail: wilma_lakshmi@gmx.at