



sunspirit

yogaschule .salzkammergut

Golden Yoga

Fange niemals an aufzuhören und höre niemals auf anzufangen.

Yoga ist für ältere Menschen ein großes Geschenk. Der natürliche Prozess des älter Werdens ist ein Weg zu sich selbst, den der Yoga auf vielfältige Weise unterstützt. Körperliche und geistige Beweglichkeit zu behalten, aber auch Zufriedenheit mit dem was gerade ist und Lebensfreude werden angesprochen und entwickelt.

Für ältere Menschen (Anfänger und Fortgeschrittene) geeignet.

Termine Golden Yoga 70+
Montag von 10.15 bis 11.15 Uhr

Golden Yoga 60 +
Dienstag von 9.00 bis 10.30 Uhr

Leitung Evelin Graf

Kosten € 13,- pro Einheit (60/75 Min)
(als Semesterpauschale x ca. 17 Wochen))

**Individuelle Förderung der Gesunden Gemeinden
Mondseeland bei Bedarf möglich.**

Anmeldung erforderlich!
Per E-Mail evelin@sunspirit.at oder
telefonisch 0664.1251507



**Nähere Informationen zu den Kursen auf
www.sunspirit.at**