



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.

Auch jüngere TeilnehmerInnen, denen ein besonders sanftes, körperliches Üben wichtig ist, sind willkommen.

Termin: Mittwoch von 09:15 bis 10:15 Uhr

Kursort: Work & Flow Raum, Techno-Z Mondsee

Kosten: € 18,- pro Einheit (60 Min)
(als Semesterpauschale x ca. 15 Wochen)
Einzelne Stunden oder als Blockvariante auf Anfrage!

Leitung: Monika Struber

Anmeldung erforderlich!

Ich freue mich auf deine Kontaktaufnahme.

**Per E-Mail monika@sunspirit.at oder
telefonisch 0664.3722555**

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