

Y O G A

FÜR KRAFT
UND AUSDAUER

22.12.2013 17.00 Uhr -1800 Uhr

Gratis-Einführungsstunde Ashtanga (Vinyasa) Yoga/1. Serie/für absolute Anfänger sowie für Leute, die GigiYoga kennenlernen möchten

!!!NUR AUF ANFRAGE - BITTE ANMELDEN!!!

KURSTERMINE:

26./30.Dezember 2013 und 2./3./4. Jänner 2014

17.00 Uhr ó 18.30 Uhr

Aufwärmen, Atemtechnik, Körperübungen der 1. Serie Ashtanga(Steh-,Sitz-, Umkehrübungen), Kräftigungsübungen, Entspannen

KINDERKURS(ab 5 Jahre) TERMINE:

26./30.Dezember 2013 und

2./3./4. Jänner 2014

16.00 Uhr ó 16.50 Uhr

KURS FINDET AB 5 Kinder STATT ó !!!BITTE ANMELDEN!!!

PREIS:

1 Einheit Euro 15.- / 5 Einheiten Euro 70.-

KINDERKURS Euro 5.- pro Kind/Einheit

ORT:

ŠAlte Gerbereiø Mehrzwecksaal, Mitterbach/See
neben Zuserøø Café-Konditorei

VORAUSSETZUNGEN:

Diese Yogaeinheiten sind für ALLE geeignet(Männer und Frauen jeder Altersgruppe, Kinder ab 12 Jahren; **KINDERKURS** ab 5 Jahre)

Leichte, luftige Kleidung, es wird barfuß geübt

Yogamatten mitbringen, sind aber auch vor Ort vorhanden

ANMELDUNG/INFORMATION: GIGI Eberhart 0664/513 21 72

Eberhart@plus.at