YOGA GEGEN STRESS

Montags

ab 09.11.2026
18:00 - 19:00 Uhr

SEI DABEI - WO?

Hof der Begegnung
Stadtweg 41
Unterzettlitz

KONTAKT

Waltraud Gerstacker
Tel: 0170.8608911
Email:
waltraudgerstacker@mailbox.org

oder bei Sonja

KOSTEN

pro Stunde 18 EUR

HINWEISE

Bitte komme in bequemer Kleidung und bringe eine eigene Yogamatte mit.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Achtsames Yoga, Atemübungen und Meditation.

Wenn die Lebensenergie ins Stocken gerät, entsteht oft Stress: als Gefühl von Enge, Schwere, Unruhe.

Durch achtsames Yoga, sanfte Körperübungen, bewusstes Atmen und Meditation wollen wir gemeinsam üben, den Körper wieder daran zu erinnern, was möglich ist an natürlicher Regeneration.

Ich freue mich auf Dich!

