



Amtliche Mitteilung!

Folge 01/2010

zugestellt durch Post.at



Einladung

Yoga

„Yoga entwickelt die Seele, ermöglicht uns die Gefühle zu beherrschen und wendet unseren Blick von den untergeordneten Dingen ab.“

Treffpunkt: Haus der Begegnung

Wann: jeden **Donnerstag, ab 14.01.2010 um 20.00 Uhr**
bis Ende März 2010

mit Frau Grundner Annemarie

Diplom für Gesundheits- und Krankenpflege, Hospizausbildung

Kosten: € 10,00 pro Abend, 10 Einheiten → Einstieg jederzeit möglich!!

Arten von Yoga: Hatha-, Raja-Yoga, Meridianstretching, Yoga in der Schwangerschaft, Yoga in den Wechseljahren

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der für jeden Menschen geeignet ist!
Durch YOGA-Körperübungen und die mit ihnen verbundenen Atemübungen wird

- ☺ die Gesunderhaltung der Organe gefördert
- ☺ das Hormondrüsensystem gestärkt
- ☺ die Willenskraft und das Nervensystem entwickelt
- ☺ die Entfaltung des Bewusstseins und des Verstandes unterstützt
- ☺ negativer Stress reduziert

Mitzubringen: Matte, Decke, kleines Kissen und bequeme Kleidung

Auf euer Kommen freut sich