

# YOGA-KURS

**März bis Juni 2020**  
mit Martina Aichhorn

--- zertifizierte Yogalehrerin und diplomierte Pilates-Instruktorin ---



**Wöchentlich am Mittwoch von 18:30 – 19:30 Uhr**

**Wann?** MI 11.3. bis 24.6.2020 (entfällt am 8.4., 20.5., 10.6.)



**Wo?** Codetraining, Pfarrgasse 4, 2020 Hollabrunn



In den Yoga-Einheiten werden Muskelgruppen trainiert und gedehnt, die aufgrund der heutigen Lebensweise aus dem Gleichgewicht geraten sind.

Der Körper wird gekräftigt, Balance und Dehnbarkeit werden trainiert und durch die Konzentration auf die Asanas kehrt Ruhe in Körper und Geist ein.



**Kursbeitrag:** 130 € für 13 Termine

**5er-Block (+1xgratis):** 65 € (im laufenden Kurs aufzubrauchen)

**Schnupperstunde:** 11 € (einmalig pro TeilnehmerIn möglich)



Anmeldung unter [martinaaichhorn@gmx.at](mailto:martinaaichhorn@gmx.at)