

YOGA-KURS

Oktober bis Dezember 2020

mit Martina Aichhorn

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



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

Wann? MI 7.10. bis 16.12.2020



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.



Schnupperstunde: 11 € (einmalig pro TeilnehmerIn möglich)

Kursbeitrag: 110 € für 11 Termine

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

Einzelstundenpreis: 13 €



Anmeldung unter martinaaichhorn@gmx.at