

YOGA-BASICS

EinsteigerInnen-Kurs

September 2023 bis Jänner 2024

mit Martina Aichhorn-Prinz

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



Wöchentlich am Montag um 19:30

Wann? MO 18.9.2023 -29.1.2024



Wo? Codetraining, Pfarrgasse 4, 2020 Hollabrunn



In den sanften Yoga-Einheiten werden Yoga-Positionen und fließende Übergänge erarbeitet. Der Körper wird gekräftigt, Balance und Dehnbarkeit werden trainiert und durch die Konzentration auf zusätzliche Atemübungen, Entspannungstechniken und Meditationen kehrt Ruhe in Körper & Geist ein.



Schnupperstunde: 11 € (einmalig pro TeilnehmerIn möglich)

Einzelstundenpreis: 13 €

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



Anmeldung unter martinaaichhorn@gmx.at