



**Rundum
versorgt**



Gesundheitspark
Wien Speising

Yoga im Gesundheitspark

Für deine körperliche Gesundheit,
Vitalität und mentale Klarheit

YOGA beinhaltet Übungen für Körper und Geist, um die Seele spürbar zu erleben.

Verbessere deine Körperwahrnehmungen durch bewusste, langsam und achtsam ausgeführte Kräftigungs- und Dehnungsübungen. In Kombination mit Atemübungen findest du leichter innere Ruhe und Balance. Ziel der Übungen ist es, in guter Verbindung mit sich selbst und energievoll zu sein.

Es ist wie es ist, aber es wird, was du daraus machst.



Mag. Petra Aichholzer
Ashtanga Yogalehrerin
Mentaltrainerin

Kursangebote Wintersemester 2019/2020

- ▶ **Flow Yoga: jeden Mittwoch von 17–18 Uhr**
Körperliche Stärke und mentalen Fokus aufbauen
- ▶ **Morgenyoga: jeden Donnerstag von 7–8 Uhr**
Energievoll und bewusst den Tag beginnen

Semestergebühr je Kurs: EUR 192,-

Kursstart 2. bzw. 3. Oktober 2019 Schnupperstunde gratis. Die Kurse sind aufbauend gestaltet und nur semesterweise buchbar. (16 Einheiten zu je einer Stunde). Teilnehmer max. 15 Personen.

Haus Speisinger Straße 111 · 1130 Wien · Seminarraum Gartengeschoß

Rückfragen und weitere Informationen erhalten Sie direkt bei der Trainerin unter **T: +43 676 4648802**

Sie wollen mehr zum Gesundheitspark wissen?
Dann besuchen Sie uns auf **www.gesundheitspark.at/speising**

**WIR BITTEN
UM ANMELDUNG:**
unter [events.speising@
gesundheitspark.at](mailto:events.speising@gesundheitspark.at)