



Yoga

für körperliche und geistige Balance

Übungen aus dem **therapeutischen Yoga** kräftigen und entspannen deinen gesamten Körper und führen dich durch die Verbindung von Atmung und Bewegung in die Ruhe. Fließende Bewegungsabfolgen wechseln mit statischen Yogahaltungen, in denen wir länger in der Dehnung bleiben.

Deine Muskeln werden gekräftigt, deine Faszien gedehnt, deine Gelenke mobilisiert und dein Atemvolumen wird erweitert.

Atemübungen, Meditationen und Mantras unterstützen dich, körperlich, geistig und emotional in Balance zu kommen und dich wohl zu fühlen.

Entdecke deine Möglichkeiten und öffne dich für die Kraft in dir. Tu deiner Seele und deinem Körper Gutes und nimm dir wertvolle Zeit, den stressigen Anforderungen des Alltages, gelassener und gesünder zu begegnen.

Du bist herzlich willkommen. Es ist keine Vorerfahrung nötig.

Um mich und meine Yogastunden kennen zu lernen, kannst du gerne eine kostenlose Schnupperstunde mitmachen.

Ort: Women4women - Frauen bewusst seins Zentrum
Dinghoferstraße 38, 4020 Linz, www.women4women.at

Termine: 10 Termine jeweils Dienstag 10.00 – 11.15 Uhr
06.Okt – 15.Dez. 2020

Kursbeitrag: € 140,-

Infos und Anmeldung

DSA Nicola Scharinger - Yogalehrerin, Yogatherapie, Dipl. Entspannungstrainerin

Tel: 0664 520 29 32

E-Mail: n.scharinger@gmail.com oder www.yogatherapie-linz.at