

# Beweglich bis ins hohe Alter!

Sommer 2025

Bewegung ist ein Grundbedürfnis von uns Menschen!  
Damit wir unsere Beweglichkeit so lange wie möglich erhalten ist es sinnvoll,  
etwas dafür zu tun!

Wir nützen bei den Übungen bewusst unsere Atmung und sind dabei sanft,  
kraftvoll, langsam, aktiv und auch spielerisch! Es geht um Mobilität, Balance,  
sichere Bewegungsabläufe und Kräftigung.

Wenn du deine Lebenslust spüren und gleichzeitig neue Energie für deinen  
Alltag tanken möchtest, bist du hier genau richtig und herzlich willkommen!



WANN: meist **Donnerstag**, von 9.30 - 11.00 Uhr

TERMINE: **12. Juni** **Mi. 18. Juni** **26. Juni**  
**3. Juli** **10. Juli**

BEITRAG: Kurs 75 €  
Vormittag einzeln 18 €

WO: **bei Schönwetter im Garten Schillerstr. 4**  
**bei Schlechtwetter Erzherzog Carl Haus**



Angela Berger  
Yi-YOGA Trainerin  
Tel. 0650 921 77 66  
[www.angelaberger.at](http://www.angelaberger.at)

Keine Vorkenntnisse erforderlich!  
Bitte Matte und ev. Decke mitnehmen!