SOMMER-Yi-YOGA 2022

bei Schönwetter im Garten 2231 Strasshof, Gustav Mahler Straße 7
bei Schlechtwetter im Yogastudio 2232 D.-W., Bellegardegasse 12

Was genau ist Yi-Yoga? Yi steht verkürzt für Yoga individuell. Jeder Mensch fühlt, denkt, atmet und bewegt sich auf seine einzigartige Weise. Mit diesem Ansatz praktizieren wir Yi-Yoga.

Es geht dabei nicht um perfekte Körperhaltungen, sondern darum, sich bei Bewegungsabläufen bewusst zu spüren, Empfindungen wahrzunehmen und sich dadurch besser kennen zu lernen. Wir sind dabei kraftvoll, sanft, langsam, schnell und auch spielerisch.

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

Kurstag: **Montag** 18.30 - 20.00 Uhr

Termine: **23.5. 30.5. 13.6.**
20.6. 27.6. 4.7.
11.7. 18.7.

Beitrag: **Kurs** 120 €
Einzelabend 18 €

Bitte Matte, Decke und ev. Badezeug mitnehmen!

Für Neueinsteiger 1 x SCHNUPPERN 10 €, keine Vorkenntnisse erforderlich!
Ich freue mich auf gemeinsames Yoga sowohl im Freien als auch drinnen!

Infos und Anmeldung unter:

Angela Berger
Yi-Trainerin
Lomi Lomi Nui Körperarbeit
0650 921 77 66
berger.angela@gmx.at
www.angelaberger.at