

YOGA

FÜR MÄNNER

mit Lissi Puffitsch

Lass den Alltag hinter dir und mach dich fit
mit gezielten Yoga- und Entspannungsübungen.

Mit Dehnungsübungen und Atemtechniken werden Verspannungen und Blockaden im Körper gelöst. Die Lebensenergie kann wieder frei fließen. Die abschließende Meditation hilft Stress abzubauen und bringt Ruhe und Gelassenheit. Yoga bietet jedem die Möglichkeit ausgeglichener zu werden und neue Facetten seiner Persönlichkeit zu erfahren.

<u>Termin:</u>	Donnerstag am 18.01.2024 um 18:30 Uhr
<u>Wo:</u>	im Turnsaal in der Volksschule Großkirchheim
<u>Mitzubringen sind:</u>	Yogamatte, Woldecke, bequeme Kleidung und Socken
<u>Anmeldung:</u>	Tel.: 0676 / 79 03 259 - Lissi

Lissi Puffitsch freut sich auf euer Kommen!

