



## „Good Morning YOGA“



Möchten Sie in den Tag kraftvoll starten und haben Lust auf Abwechslung? Dann ist der „Good Morning YOGA“-Kurs für Sie als Anfänger und Geübter gut geeignet.

Fließende Abläufe mit kraftvollen Elementen unterstützen Sie ganzheitlich. Durch die Praxis gewinnen Sie an mehr positiver Energie, Kraft, Gelassenheit, innerer Ruhe und mentaler Stärke.

Sie erleben in den Yoga-Einheiten verschiedene Stile wie z. B. Vinyasa Yoga, Yin Yoga, Bodega®Reflow, Hatha Yoga.

- **Kursdauer:** 60 Minuten
- **Treffpunkt:** Balancepunkt
- **Leitung:** Daniela Feselmayer und Violetta Schuba
- Kurs kommt ab sechs Personen zustande
- Die Anmeldefrist zum Kurs endet eine Woche vor Kursbeginn
- Vorkenntnisse sind nicht erforderlich
- Kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie bitte ein Handtuch, warme Decke und warme Socken mit

