



# Yoga



## REICHENAU

JEDEN FREITAG

AB 1. NOVEMBER 24

Hinterleitenstrasse 11  
2651 Reichenau a.d. Rax

**9:30-10:45**  
**SHINE & RISE**  
**HATHA YOGA**

Erfrischende Morgenstunde. Klare Ansagen, sanfte und kräftigende Bewegungen bringen Körper und Geist in Schwung.  
Keine Vorkenntnisse notwendig.

Die Übungen basieren auf dem Wissen der tibetischen Medizin und aktivieren unsere Selbstheilungskräfte.  
Keine Vorkenntnisse notwendig.

**16:00-17:15**  
**LU JONG KURS**  
**TIBETISCHES HEILYOGA**

### ALLE TERMINE

01.11. / 15.11. / 22.11. / 29.11.  
06.12. / 13.12. / 20.12.

### KOSTEN

Einzelstunde Drop In: EUR 20  
10er Block: EUR 150  
5er Block: EUR 80

### ANMELDUNG

Mag. Sabine Maierhofer  
masabine@gmx.at  
0650 23 39 376

[SABINEMAIERHOFERYOGA.AT](http://SABINEMAIERHOFERYOGA.AT)