

# Lebenskunst

Medizin mit Hand und Fuß

## Yoga Herbst/Winter Semesterkurs 2019/2020

Herzlich willkommen zu einer neuen Yogareihe, in der das Fühlen und Spüren des eigenen Raums im Mittelpunkt stehen wird. Die Wirkung des Zusammenhangs von Fokus und Wahrnehmung auf unser Körperbewusstsein und die eigene Präsenz erleben.

Kräftigungsübungen & Asanas sowie Tiefenentspannung & Atemübungen werden die Basis bilden, um wieder ganz bei uns Selbst und unserer Kraft anzukommen.

### **Termin**

Beginn und Schnuppermöglichkeit  
am Dienstag 10.09.2019, 19.00 – 20.30 Uhr  
insgesamt 17 Einheiten, jeweils 90 Minuten

### **Treffpunkt**

Naturheilkundezentrum Sitzenberg-Reidling, Leopold-Figl Platz 5

### **Mitzubringen**

bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke

### **Preis**

insgesamt 255€, einmaliges Schnuppern am 10.09.2019, 10€

### **Anmeldung & Info**

Kursleiterin: Bea Mair, Dipl. Atmavikasa Yogalehrerin  
Mail: [vida28@hotmail.com](mailto:vida28@hotmail.com)  
Telefon: 0650/4178192