



YOGA

zum Aufbau von Lebenskräften

Yogaübungen kräftigen den Körper, fördern die Beweglichkeit und bauen Lebensenergie auf. Die Übungen werden Schritt für Schritt aufgebaut und gemäß den eigenen Möglichkeiten ausgeführt.

Wir erlernen einzelne Yogastellungen und das Sonnengebet, eine Reihe mit zwölf Übungen, welche die Spannkraft der Wirbelsäule stärken. Ebenso lernen wir seelische Sinnbilder kennen, die die Ausführung der Yogaübung begleiten und das Empfindungsleben bereichern. Entspannungsübungen ergänzen die Yogaeinheit.

Der Kurs ist für **Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene** geeignet.

Kurszeitraum: **15. 9. 2025 - 6. 7. 2026**

Zeit: **Mo 19:00 – 20.30 Uhr**

Einstieg jederzeit möglich!

Ort: **Pibersaal** - Dorfplatz 1, 4533 Piberbach

Beitrag: **165,- für 10 Termine**

6 Monate gültig, Schnupperstunde möglich

Kursleitung: **Andrea Gammer**

Zertifizierte Yogalehrerin „Neuer Yogawille“

Anmeldung und Info:

+43664-6158612

info@andrea-gammer.at

