

# YOGA

## 2 Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene



### WANN:

2x10 Termine immer montags ab 13.4.2015

**Shivananda Yoga:** 16:00-17:15

**Vinyasa Flow Yoga:** 17:30-18:45

**Lehrer:** Benjamin & Natalia

**WO:** Praterstern 4 – 1020 Wien –  
Sitzungszimmer 802 im Dachgeschoss

**KOSTEN:** 90 Euro (für 10x)

- *Ausgleich, Stressabbau und innere Balance*
- *Entspannung und Beruhigung des Geistes*
- *Verbesserung der Körperhaltung*
- *Aktivierung der Selbstheilungskräfte*
- *Steigerung der körperlichen und geistigen Flexibilität*



*Jeder kann mitmachen!!  
Schnupperstunde möglich.*

Für Einsteiger wird der Shivanada Kurs empfohlen. Der Vinyasa Flow Kurs findet auf ENGLISCH statt. (kein Problem bei geringen Englischkenntnissen.)

Ein Wechsel zwischen den Kursen ist möglich. Veranstaltung findet in der Freizeit auf eigene Gefahr statt. An Feiertagen findet kein Kurs statt.

Anmeldung bzw. nähere Informationen bei Benjamin Fink Basa 32487 Mobil 0664 2867470 oder Gesundheitszirkelmoderatorin Elisabeth Höllebauer-Pertl Basa 33034.

Klassifizierungsstufe: ÖBB-Infrastruktur/Stab Personal (Konzern)