

Herzliche Einladung zum

„Ich tu mir mal was Gutes“ – Tag!



Sa, 4.6. und/oder 18.6.2016

9.30 – 17.00 Uhr

Wo: Yoga Raum Zwettl, Mozartstraße 3, 3910 Zwettl

Beitrag: € 80.-

Als Eltern und/oder Berufstätige sind wir mitunter mit einem recht fordernden Alltag konfrontiert, wir geraten immer wieder mal an die Grenzen unserer Belastbarkeit, wenn wir alles unter einen Hut bringen sollen.

An diesem Tag gönnen wir uns gemeinsam einiges Gute zur Entspannung und genießen die verstärkende Wirkung, die durch das Miteinander in der Gruppe entsteht.

Wir dehnen und lockern unseren Körper mit Yoga,

Wir atmen tief und füllen uns mit frischer Energie,

Wir regenerieren mit der universalen Kraft unserer Energieströme,

Wir halten inne und kommen bei uns selbst an.

Und: wir nehmen uns Tipps mit, wie wir auch im Alltag zwischendurch, wenn uns nur ein paar Minuten Zeit bleiben, durchatmen, regenerieren und Kraft schöpfen können.

Information und Anmeldung:



Yoga Raum Zwettl



Mag. Margit Elsigan

0699 192 44 671

margit.elsigan@gmail.com