

SONJA HÖGLINGER

INTUITIV - NATÜRLICH - GUT

[www.sunshine-zentrum.at](http://www.sunshine-zentrum.at)



## SONJA HÖGLINGER

- Mobile, geprüfte Yogalehrerin
- Lebens- und Sozialberaterin
- Akad. Freizeitpädagogin
- Expertin für Numerologie

[www.sunshine-zentrum.at](http://www.sunshine-zentrum.at)

# YOGA

Bei meinen abwechslungsreichen Yogastunden wird der Körper gestärkt und Dein Geist kommt in Bewegung!

Basic Yoga, Sanftes Yoga, Flow Yoga, Yoga für Schwangere, Kinderyoga, Mama/Papa Kind Yoga, Candlelight Yoga, Yoga mit Themenschwerpunkt (wie z.B. Kopfweg oder Rückenschmerzen), Sonja's Mindset Yoga®, Yoga zur Stärkung der Chakren, Online Yoga, Meditationen

Yoga für Menschen mit Beeinträchtigungen, Blinde und Sehbehinderte und für ältere Menschen mit Altersschwäche, Demenz, Parkinson...

# YOGAWANDERN

Wandern in der Natur verbunden mit Yogaübungen fördert die Gesundheit, reduziert Stress und bringt Dir Ruhe und Ausgeglichenheit.

[www.sunshine-zentrum.at](http://www.sunshine-zentrum.at)

## NUMEROLOGIE

Du willst Dich besser verstehen und kennenlernen?  
Du möchtest Klarheit über Deine Stärken, Potenziale und  
Lernaufgaben im Leben?

In meinen Einzelberatungen und Numerologiekursen biete  
ich Dir Informationen über Deine Geburtszahlen und Du  
gewinnst Erkenntnisse über Deine Persönlichkeit.

[www.sunshine-zentrum.at](http://www.sunshine-zentrum.at)

SONJA HÖGLINGER  
SUNSHINE  
ZENTRUM



ZENTRUM FÜR LEBENSFREUDE UND BALANCE

Ellbognerstraße 60  
4020 Linz

Tel: 0664 / 11 32 773

[office@sunshine-zentrum.at](mailto:office@sunshine-zentrum.at)

[www.sunshine-zentrum.at](http://www.sunshine-zentrum.at)