



Alles rund ums Yoga



Wann: Samstag, 12. Oktober 2019
10:00 bis 18:00 Uhr

Wo: Sunshine Zentrum
Ellbognerstraße 60/1. Stock

Yoga ist ein Jahrtausende altes System, welches Körper, Geist und Seele vereint und den Menschen in seine „Balance“ bringt.

Neben verschiedenen Körperübungen (Asanas), welche die Muskulatur dehnen und kräftigen, die Gelenkigkeit erhöhen, kommt der Schulung der inneren Achtsamkeit eine wesentliche Bedeutung in der Yoga Praxis zu. Durch Konzentration und Achtsamkeit auf die Atmung können die Gedanken und der Geist zur Ruhe kommen.

Hast du Interesse als Aussteller/-in mit dabei zu sein an diesem Tag?

Deine Produkte, Philosophien, Kleidung, verschiedene Yoga-Stile mit anderen Menschen zu teilen? Dann melde Dich!

Aussteller:

Andrea Lindenbauer und Susanne Aichbauer
Nora Kögl

Kundalini Yoga
Qi Gong, Meridiandehnung

Genauere Informationen dazu:

Sonja Höglinger, office@sunshine-zentrum.at bzw. Tel: 0664/1132773

Ich freue mich auf Deine Teilnahme!