



TSA
Fitness im Bad



YOGA 



Semester-Kurs

Entspannt und voll Energie ins Frühjahr!

Aufbauend lernen Sie in 15 Einheiten verschiedene Körperübungen (Asanas) für sanfte Dehnung und Mobilisation von Muskeln, Bändern, Sehnen, Gelenken und dem gesamten Stützapparat, wie *Sonnengruß*, *Grundpositionen* und *einfache Flows*. Ein wichtiger Bestandteil wird auch die Aufmerksamkeit auf den Atem (*Prana*) und dessen Harmonie mit dem Körper sein, sowie das bewusste Entspannen (Savasana) zum Auftanken unserer Vital-Energie!

Mit Dagmar Dietz-Podolsky
(Yoga Alliance zertifizierte Lehrerin):

15 fortlaufende Einheiten à 90 min: € 105,-



07. März bis 27. Juni 2019, jeweils Donnerstag 10:30 – 12:00

07.03.	14.03.	21.03.	28.03.	04.04.
11.04.	18.04.	25.04.	02.05.	09.05.
16.05.	23.05.	06.06.	13.06.	27.06.

**Anmeldung: TSA-Rezeption, Hallenbad Floridsdorf, 1210 Wien,
Franklinstraße 22, Tel: 01/2700297, www.tsafitness.at**

Bei speziellen oder gesundheitlichen Fragen wenden Sie sich gerne
direkt an Dagmar: 0699/11036862, dagmar.dietz@tat-twam-asi.at