

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 Larissa Käser
(Zertifizierte Yogalehrerin nach dem Yoga Alliance)

15 Einheiten à 60 min: € 90,-
Mindestteilnehmeranzahl 8 Personen

17. Februar 2019 bis 16. Juni 2019, jeweils Sonntag 16:45 – 17:45

17.02.	24.02.	3.03.	10.03.	17.03.
24.03.	31.03.	7.04.	14.04.	28.04.
5.05.	12.05.	19.05.	26.05.	16.06.

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