

# YOGA

## Semester-Kurs

### Entspannt und voll Energie!

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 90 min: € 120,-**  
Mindestteilnehmeranzahl 8 Personen

**13. September 2020 bis 31. Januar 2021, jeweils Sonntag**  
**16:00 – 17:30**

<b>13.09.</b>	<b>20.09.</b>	<b>27.09.</b>	<b>04.10.</b>	<b>11.10.</b>
<b>25.10.</b>	<b>15.11.</b>	<b>22.11.</b>	<b>29.11.</b>	<b>13.12.</b>
<b>20.12.</b>	<b>10.01.</b>	<b>17.01.</b>	<b>24.01.</b>	<b>31.01.</b>

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