

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

12. September 2021 bis 23. Jänner 2022, jeweils Sonntag
16:00 – 17:30

12.09.	19.09.	3.10.	10.10.	17.10.
24.10.	7.11.	14.11.	21.11.	5.12.
12.12.	19.12.	9.01.	16.01.	23.01.

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