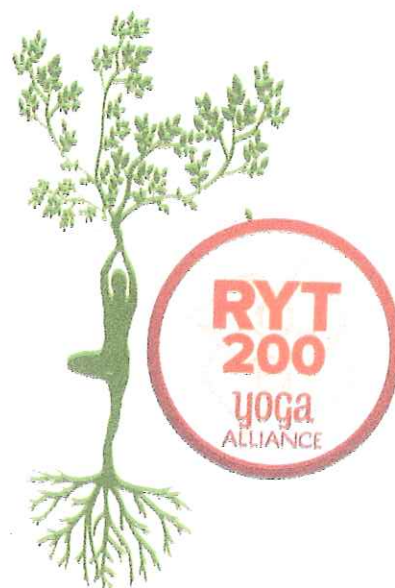


Shanta Yoga

Michaela Fankl
2761 Miesenbach, Maierhof 292
0650/8081862, karo.fankl@gmx.at

Shanta bedeutet Gleichmut, Gelassenheit, Frieden, Stille
oder Ruhe;
Yoga bedeutet Zusammenfügen oder Einheit.

Die Verbindung von Körper und Geist, innere Zufriedenheit
und die Förderung von Wohlbefinden und Entspannung -
das ist das Ziel meiner Yogastunden. Ich möchte wirklich
alle Menschen ermutigen, sich zu bewegen - körperlich &
geistig - denn **YOGA bietet für JEDE/JEDEN einen Weg!**



YOGA 60+, Dauer: 75 Minuten, Kosten: € 12,00

Sanftes Üben am und mit dem Stuhl, geeignet für Senioren, Menschen mit
körperlichen Einschränkungen, nach Operationen, bei bestehenden Erkrankungen;
Gleichgewichts und Koordinationstraining, Atem- und Entspannungsübungen

Montag, jeweils um 16:30 Uhr

YOGA FLOW, Dauer 90 Minuten, Kosten: € 15,00

Fließendes Yoga zur Förderung von Kraft, Beweglichkeit, Körperspannung und
Konzentration, Atem- und Entspannungsübungen, Meditation und
Achtsamkeitstraining; Level: leicht Fortgeschrittene

Montag, jeweils um 18:00 Uhr

SANFTE YOGASTUNDE, Dauer: 75 Minuten, Kosten: € 12,00

Asanas (Körperübungen), einfache Flows (fließende Abfolgen), Atemtechnik &
Entspannung. Level: Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Mittwoch, jeweils um 18:00 Uhr

Bitte zu allen Einheiten bequeme Kleidung, Matte und eine Decke mitbringen.
Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen beschränkt, ich bitte um Anmeldung.

Ort: Gemeindeamt Miesenbach - Kursbeginn: ab 09.09.2019

**Am Montag, 02. und Mittwoch, 04. 09.2019 biete ich freie Stunden zum
Kennenlernen und für nähere Informationen an!**

ICH FREUE MICH AUF EUCH - Namaste, Michaela