

# serenity Yoga



www.serenity-yoga.at

## YOGA & MEDITATION FRÜHLING 2016

Nimm dir Zeit für dich und genieße mit mir Yoga!

Yoga bietet sanfte und kräftigende Körperübungen, die wieder mehr Beweglichkeit in deinen Körper bringen und deine Muskelkraft stärken. Durch Entspannungsübungen, sowie Zeit für dich wirst du wieder mehr Energie erlangen.

Körperübungen | Atemübungen | Meditation | Entspannung



## Sanftes YOGA in Hilkering (Hartkirchen)

Frühling: Mittwoch, 30.03. - 11.05.2016

Turnsaal VS Hilkering

18.30 - 20.00 Uhr

Kein Yoga in den Ferien: 23.3

## Meditation

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit an der Meditation bei mir teilzunehmen, zirka 30 min. 5,-

Am 24.2, 30.3, 27.4, 25.5 findet eine geführte Klangentspannung mit Gong, Monochord & Klangschalen durchgeführt von Heidrun Hammerschmid statt, zirka 1 Std. 12,- Separate Anmeldung erbeten: 0699/19142099  
www.lebenskreiszentrum.at

ANMELDUNG: ZERTIFIZIERTE YOGALEHRERIN, SILKE WOLLINGER  
ANRUF ODER VIA SMS: 0664 / 36 23 079  
VIA MAIL: silke@gmx.at  
www.serenity-yoga.at

**KURS FRÜHLING: 7 Einheiten 77 €**  
Einstieg jederzeit möglich; Einzeleinheit 13 €