

Ist Yoga das Richtige für Dich?

Yoga ist ein jahrtausendaltes bewährtes Übungssystem aus Indien. Das Wort Yoga kann mit „Einheit“, „Verbindung“ und Harmonie übersetzt werden. Durch Yoga bringst du Körper, Geist und Seele in Einklang und kannst so reine Freude und wahren Frieden im Leben finden.

Anukis Akademie

Schnupper Yogastunde

- Du liebst es körperlich aktiv zu sein?
- Du möchtest dich erfrischt und energetisiert fühlen?
- Du möchtest Ruhe in deinen rastlosen Geist bringen?
- Du möchtest tiefe Entspannung erfahren?

Dann komme zur kostenlosen Schnupperstunde und probiere es aus!

Pranayama, Sonnengröße, Asanas aus der Rishikesh Reihe

inkl. Shavasana (End Entspannung)

Ich

Kristian Hochleitner-Specht

(zertifizierter Yogalehrer)

Zeige Euch eine wunderbare Reise mit Yoga

Wann und wo findet die kostenlose Schnupperstunde statt?

Wann: Mittwoch, 13.04.2022, von 17:30 bis 18:30 Uhr

Wo: In den Räumlichkeiten der Anukis Akademie
Schlossholzweg 14, 4813 Altmünster

Mehr Information & Anmeldung

T: 0660 7859646