

# Hatha-Yoga-Kurse

**12 Kurseinheiten jeweils  
Dienstag, Mittwoch und  
Donnerstag:**

immer eine YOGA-Einheit pro Woche über **ZOOM**  
abrufbar

**Kurs 1: Di 19:15 - 20:45** auf **ZOOM**

**Kurs 2: Mi 9:00 - 10:30**

**Kurs 3: Mi 18:00 - 19:30**

**Kurs 4: Do 18:00 - 19:30**

**Kursbeginn:** **Dienstag, 7. April 2026**  
**Mittwoch, 8. April 2026**  
**Donnerstag, 9. April 2026 ( 11Einheiten )**

**Kursort:** **Therapie Körperdynamik, Kirchstraße 20d, 6068 Mils (Apotheke Mils)**

**Anmeldung:** **Margit Hirschbichler: [margit.kinesiologie@gmx.at](mailto:margit.kinesiologie@gmx.at)**  
**Haslachweg 3, 6068 Mils, Tel.: 0699/11909079**

Nimm dir Zeit für dich selbst.

Bring mit Asanas (Stellungen/Übungen/Abläufen), Pranayama (Atem – und Energieübungen) und Tiefenentspannung (Yoga Nidra) deinen Körper, deinen Geist und deine Seele ins Gleichgewicht.

Yoga lässt uns Kraft, Energie und Freude tanken.



**Kosten: 12 EH / € 180,- .11 EH/ € 165,- (inkl. 1EH auf Zoom pro Woche)**  
**Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen**  
**Kosten ausschließlich für online YOGA über ZOOM: 12 EH / € 132,-**

## **Margit Hirschbichler**

Yogalehrerin  
Kinesiologin und Schmerztherapeutin nach LnB  
Dipl. Sonderkindergärtnerin

**Email:** [margit.kinesiologie@gmx.at](mailto:margit.kinesiologie@gmx.at)  
**Tel:** 0699/11909079