

Hatha-Yoga-Kurse

10 Kurseinheiten jeweils Dienstag, Mittwoch und Donnerstag:

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

Kurs 1: DI 9:00 - 10:30 **bei mir im Haus**

Kurs 2: DI 19:15 - 20:45 **auf ZOOM**

Kurs 3: Mi 9:00 - 10:30

Kurs 4: Mi 18:00 - 19:30

Kurs 5: Do 18:15 - 19:45

Kursbeginn: Dienstag, 13. Januar 2026 (9 Einheiten)
Mittwoch, 7. Januar 2026
Donnerstag, 8. Januar 2026

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

Anmeldung: Margit Hirschbichler: 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: **10 EH / € 150,- .9 EH/ € 135,-** (inkl. 1EH auf Zoom pro Woche)
Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen
Kosten ausschließlich für online YOGA über ZOOM: **10 EH / € 110,-**

Margit Hirschbichler

Yogalehrerin
Kinesiologin und Schmerztherapeutin nach LnB
Dipl. Sonderkindergärtnerin

Email: margit.kinesiologie@gmx.at
Tel: 0699/11909079