

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: Mi 19:45 - 21:45

Kurs 5: Do 18:15 - 19:45

Kursbeginn: Dienstag, 23. September 2025
Mittwoch, 24. September 2025
Donnerstag, 25. September 2025

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: **12 EH / € 180,-** (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
Tel: 0699/11909079