

# Gesunde Gemeinde

# YOGA

## für Anfänger/Einsteiger

Du wolltest schon immer einmal Yoga ausprobieren?  
Dann komm vorbei und entscheide dann für dich, ob du zukünftig ein „YOGI“ wirst.

Es erwarten dich neben den klassischen Hatha Yoga Haltungen und einfachen dynamische Abfolgen auch Atem- und Entspannungsübungen.

**Jeder und Jede ist herzlich willkommen!**

**Dienstag: 21.05.24/ 28.05.24/ 04.06.24**

**jeweils von 19:30 bis 20:30 Uhr**

**Treffpunkt im Turnsaal der VS Pfarrkirchen**

---

Leitung: Heike Grill, St. Martin

Kosten: Euro 35,- pro Person/Kurs - 3 Einheiten

Die Bezahlung erfolgt vor Ort bei der Kursleitung.

Bitte zum Kurs mitbringen: Matte, etwas zum Trinken, Decke und flacher Polster

---

**Information & Anmeldung:**

**Heike Grill – Tel. 0664 54 40 978**