

# INDIAN BALANCE®

*Den Körper bewegen, während die Seele ausruht.*

Erlebe die energiereichen Übungen der indianischen Bewegungs- und Klangwelt zur Muskelkräftigung in Kombination mit einer bewussten Atmung und einem achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper.

Das mentale Fitnessprogramm vereint Dehnen, Kräftigen und Mobilisieren gleichzeitig mit fließenden Bewegungsabläufen.

Die vielfältigen Variationsmöglichkeiten der einzelnen Übungen ermöglichen Menschen aller Altersgruppen und Konditionstypen teilzunehmen.

Ab März 2019 jeden **Donnerstag** von 11-12 Uhr und jeden **Freitag** von 18:30 – 19:30 Uhr im Yogaraum Laßnitzhöhe.

Kostenlose Schnuppereinheit! Einstieg jederzeit möglich! Informationen unter +4369917018123, auf Facebook oder auf der Homepage von Indian Balance Österreich