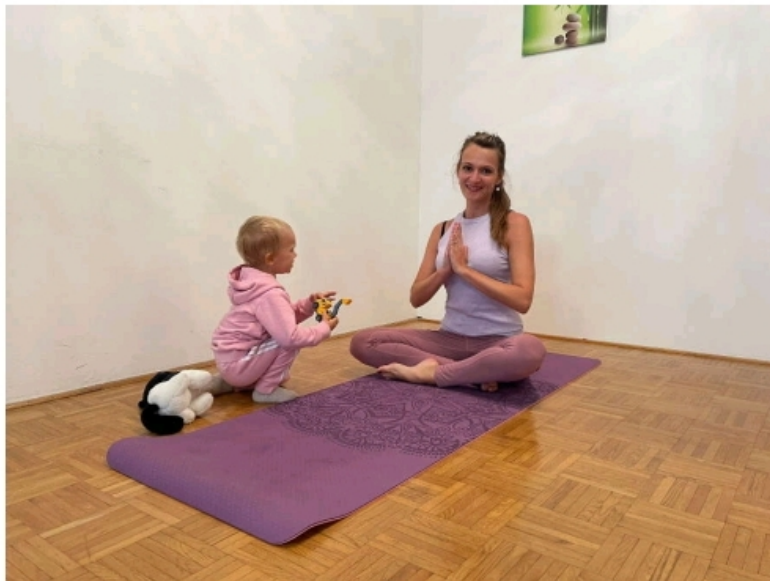


Fit mit Baby und Rückbildungs-Yoga

Eine Wohlfühlzeit für Mamas gemeinsam mit ihren Babys und Kleinkindern

Geeignet für: Mamas ab acht Wochen nach der Geburt, die gerne sich, ihrer Gesundheit und inneren Balance etwas Gutes tun möchten sowie für Mamas, die eine gemütliche Zeit gemeinsam mit ihrem Baby oder Kleinkind mit anderen Mamas verbringen möchten.

Ablauf: Die Mamas praktizieren gemeinsam mit mir eine angenehme sanfte Mischung aus Yoga- und Pilatesübungen und können sich ihren Babys/Kleinkindern widmen. Die Kinder können gerne mit praktizieren oder spielen. Stillen, Wickeln, Entdecken - alles ist erlaubt und erwünscht. Hauptsache der Wohlfühlfaktor ist erfüllt.



Wann: jeden Montag um 9.30 Uhr

Kosten: € 150,-- für einen 10er Block, € 17,-- für die Einzelkarte

Ort: Florianisaal in Langegg,
Obergoggitsch 2, 8323
Obergoggitsch (Gemeinde
Nestelbach)

Dauer: 60 Minuten

Anmeldung unter 0664/5136025 oder per Mail: christine.fuchs@hfvb.at

Christine Fuchs (Yogalehrerin) www.christinesflow.at

Yoga & Bauch Beine Po Mix

Ein wohltuender Mix aus Yoga & Pilates zur Verspannungslockerung, Figurstraffung und zur inneren Ausgeglichenheit sowie mehr Körperbewusstsein. In meinen Yoga Stunden gibt es auch immer ein entspanntes meditatives Ankommen und ein wohltuend ausgleichendes Savasana (Schlussentspannung).

Geeignet: Sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene

Wann:

1. Kurs: Dienstags um 18.30 Uhr im Turnsaal der VS – Krumegg

2. Kurs: Mittwochs um 18.15 Uhr im Florianisaal in Obergoggitsch

3. Kurs: Freitags um 9.00 Uhr im Florianisaal in Obergoggitsch

Preis: 150,--€ für einen 10er Block
17,-- € für eine Einzelkarte

Dauer: 75 Minuten



© Ursula Leopold

Der Einstieg ist jederzeit möglich, da die Einheiten nicht aufbauend sind. Ich gehe auch bei Bedarf auf die Teilnehmer individuell ein. Über den 10er-Block können alle Kurse beliebig besucht werden.

Anmeldung unter 0664/5136025 oder per Mail: christine.fuchs@hfvb.at

Christine Fuchs (Yogalehrerin)
www.christinesflow.at

Kinder-Yoga & Tanz

**Abenteuer mit der Eiskönigin, Einhörnern, Feen,
Meerjungfrauen usw.**

Ich biete gemeinsam mit meiner Tochter aktives spielerisches Kinder-Yoga mit viel Bewegung, Lebendigkeit, Kreativität, Klangschalen und spannenden Abenteuergeschichten an. Kinderyoga fördert das respektvolle Miteinander und einen achtsamen Umgang mit sich selbst.

Termine:

12.3., 31.3., 16.4., 28.4., 12.5., 26.5., 9.6.,
23.6., 8.7. jeweils um 16.30 Uhr

Die Termine sind separat buchbar und unabhängig
von einander

Wo: Im Turnsaal der Volksschule Krumegg **Kosten:**
15,-- € **Dauer:** 50 min

Was brauche ich: Bequeme Kleidung,
Trinkflasche, wenn vorhanden eine
Turnmatte



Herzlich willkommen sind alle Kinder zwischen 3 und 10 Jahren!



Ich bitte um Anmeldung unter 0664/5136025 oder
per Mail: christine.fuchs@hfvb.at

Wir freuen uns auf euch!
Christine und Selina

www.christinesflow.at

Frauenkreis zu Ostara

„Das Frühlingserwachen in dir“

Heilsame Verbundenheit -Meditation - Kakaozeremonie –
Journaling- Kreativität- Räuchern- Entspannung &
Achtsamkeit – Austausch – Kartenimpulse- Weibliche Energie
stärken & gemeinsames Wachstum



22.3.2026

**Sei inspiriert durch die besondere
Magie der weiblichen Spiritualität
& der heilsamen Verbundenheit**

Dauer: 14.30 – 16.30 Uhr

Ort: Florianisaal
in Obergoggitsch,
Obergoggitsch 2

Preis: 35,- €

Teilnehmeranzahl: max. 10 Personen

Anmeldung unter 0664/5136025 oder per Mail:
christine.fuchs@hfvb.at

**Ich freue mich auf eine bereichernde und
inspirierende gemeinsame Zeit!**

Christine Fuchs (Yogalehrerin)
www.christinesflow.at



Meridian-Yoga nach den TCM Wandlungsphasen

Frühling: Element Holz



„Stärkung des Lebermeridians“

Wann: 1. Termin: 24.03.2026 in der
VS Krumegg

2. Termin: 25.03. im Florianisaal in
Obergoggitsch

Dauer: 75 min

Preis: 17,-- €

**Anmeldung unter 0664/5136025 oder per
Mail: christine.fuchs@hfvb.at**

Bitte selbst eine Yogamatte mitbringen

Christine Fuchs (Yogalehrerin)

www.christinesflow.at

