

Yoga & PILATES 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