

YOGA im SALZGWÖLB

Erfahren Sie die harmonisierenden und beruhigenden Wirkungen für Körper und Geist durch ganzheitliches Yoga im Salzgwölb.

Beim Yoga wird die tiefe und bewusste Atmung mit fließenden Bewegungen verbunden. Durch besondere Atemtechniken wird der Körper intensiv mit Sauerstoff versorgt und gewinnt neue Energie. In Verbindung mit dem Salz wird das Immunsystem doppelt gestärkt, da das Salz besonders tief inhaliert wird. Die aufwärmenden Yogaübungen öffnen außerdem die Poren und die Haut kann die Sole noch besser aufnehmen, was den Hautstoffwechsel aktiviert und Krankheiten wie Neurodermitis und Akne nachweislich bekämpft.

Sehr begrenzte Teilnehmerzahl!

Ort: Salzgwölb Freistadt, Eisengasse 11

Datum: ab Samstag, 06. Oktober 2018

Zeit: 09.00 bis 10.00 Uhr

Dauer: 5 Einheiten

Kosten: 20 Euro pro Einheit

Kursleiterin: Tina Prammer, Yogalehrerin

Anmeldung unter: 0680/1327580 oder tina_prammer@gmx.at



TINA PRAMMER
Yogalehrerin