



YOGA IN WALCHSEE

- ab Januar 2023
- Donnerstag abends
17:30 & 19:00 Uhr
- Dienstag 07:30 Uhr
- kleine Gruppen,
begrenzte
Teilnehmeranzahl!

Falls du Interesse, aber zu diesen Zeiten keine Möglichkeit hast, melde dich trotzdem gerne, vielleicht lässt sich noch eine andere Variante finden!

IN KLEINEN
GRUPPEN
IN 6344
WALCHSEE

Jetzt anmelden!

Nicola Kogler

+43 699 105 595 15

nicolakogler.yoga@gmail.com

<https://nicolakogleryoga.com>

 @nicolakogleryoga



YOGA IN WALCHSEE



Wann?

Dienstags
07:30 – 08:45 Uhr

Donnerstags
17:30 – 18:45 und
19:00 – 20:15 Uhr

nur nach
Voranmeldung
aufgrund der
Raumgröße!

Wo?

Volksschule
Walchsee

Mitzubringen!

- bequeme Kleidung
- Handtuch
- etwas zu trinken

JETZT ANMELDEN

+43 699 105 595 15

nicolakogler.yoga@gmail.com

<https://nicolakogleryoga.com>

 @nicolakogleryoga

Du möchtest mit Yoga starten oder hast bereits etwas Erfahrung, dir fehlt aber die korrekte Anleitung?

Dann bist du hier genau richtig. Lerne wichtige Asanas (Yoga-Übungen) genau kennen, um sicher und gesund zu praktizieren! Die beste Vorbeuge für einen gesunden Rücken, entspannte Schultern und Nacken und mentale Gesundheit.

Was dich erwartet?

- du lernst wichtige Yoga-Haltungen im Detail kennen
- sanfte Korrekturen & Anleitungen
- Grundlagen von Meditation & Atemübungen
- die Einheit wird immer an die Gruppe angepasst und ist somit auch für AnfängerInnen geeignet
- kleine Gruppen – begrenzte Teilnehmeranzahl

Hast du noch Fragen? Melde dich gerne bei mir!

Ich freue mich auf Dich!