

START: 2. OKT 24

WEITERE TERMINE:

9 OKT, 16 OKT, 23 OKT, 30 OKT,  
6 NOV, 13 NOV, 20 NOV, 27 NOV,  
4 DEZ

KURSPREIS: 150€ / 10 ABENDE

ANMELDUNG ERFORDERLICH!

ANMELDUNG:

+43 (0)699 13916493

christina@oasepfaunenblau.at



**AETAS**  
SEMINAR- & KURSRAUM

# YOGA

mit Christina Pichler

• Mittwoch, 19.15–20.45 Uhr

- SANFTE KÖRPERHALTUNGEN & ABFOLGEN AUS HATHA SOWIE KUNDALINI-YOGA
- LEICHTE ATEMTECHNIKEN
- MEDITATION
- ENTSPANNUNGSREISEN

Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, alle sind herzlich willkommen.

MEHR INFOS:  
[WWW.OASEPFAUENBLAU.AT](http://WWW.OASEPFAUENBLAU.AT)

Der Körper wird gedehnt und gestärkt, die Gedanken kommen zur Ruhe.

Die bewusste Atemführung unterstützt dabei, Atemräume zu erweitern, Energie in bestimmte Körperbereiche zu lenken und innere Spannungen und Blockaden physisch zu lösen und emotional zu regulieren.

"DIESE YOGAZEIT IST FÜR MICH  
EINE KLEINE OASE IM ALLTAG -  
WO ICH ZUR RUHE KOMME UND MICH MIT MEINER  
UREIGENEN KRAFTQUELLE RÜCKVERBINDE -  
DURCH DAS GEMEINSAME BEWUSSTE SEIN MIT EUCH."