



GESUNDES  
KREUZSTETTEN



**Einladung** zum Kurs

# Yoga für die Frau

Der Kurs wird von **Frau Esther Schwarz** geleitet.

Beginn: **Montag, den 9. Februar**

**wöchentlich 8.30 – 9.30 Uhr; 10 Termine**

Ort: **Gemeindezentrum, NK, Kirchenplatz 3**

Auf der körperlichen Ebene fördern die Asanas **Stabilität, Energie, Beweglichkeit** und **Entspannung**.

Auf der geistigen Ebene **Konzentration, Gleichgewicht** und **Ruhe**.

**Kurskosten:** 150 € (für Teilnehmerinnen aus Kreuzstetten wird der Kurs mit 20,- € gefördert = 130,- €/TNin)

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung: 0664 / 38 97 527 (Barbara Gassler).

Mit freundlichen Grüßen

Sabrina Seidl-Koch  
0699/122 93 999

Judith delle Grazie  
0660/60 777 67