



STADTYOGINI HELDINNEN & HELDEN DES HANDELS BALANCE CARD UM 49,00 € PRO MONAT

Yoga zum Wohlfühlen

Da ich selbst aus dem Handel komme, weiß ich wie stark Körper und Geist im Handel gefordert werden. Ich will all den „Heldinnen & Helden des Handels“ die Möglichkeit bieten sich etwas Gutes zu tun und wieder in Balance zu kommen und gesund zu bleiben. Mit der „**Held*innen des Handels Balance Card**“ hast du das ganze Monat lang, die Möglichkeit nach Lust und Laune meine offenen Yoga Stunden zu besuchen. Individuelle Betreuung in Kleingruppen von max. 8 Personen für Yoga zum Wohlfühlen. Sei es Rücken- & Faszienyoga um dich wieder aufzurichten, Yoga Flow für mehr Kraft oder eine kurze Atempause um dich wieder zu entspannen! Nähere Infos und Aktivierung der Karte unter: patricia@meinraumyoga.com . Folgende Stunden sind inkludiert:

STUNDENPLAN: (Änderungen vorbehalten)

Montag: 16:00 Kraft der Atmung, 18:30 Yoga Flow

Dienstag: 10:00 Yoga Flow aktivierend

Mittwoch: 18:30 Rücken- & Faszienyoga

Donnerstag: 17:45 Yoga für den Beckenboden

Freitag: 15:00 Yoga mit Kinderbetreuung (ab März) 16:30 Yogawheel
Yoga, 18:30 Rücken- & Faszienyoga

Samstag: 09:30 Yoga Flow aktivierend

Sonntag: 17:00 – 18:00 Yin Yoga Tiefenentspannung (2 x pro Monat)

**Hier findest du die
Benefits einer
regelmäßigen
Yogapraxis**

**Ein kräftiger,
entspannter und
flexibler Rücken**

Besserer Schlaf

**Verbesserte
Körperwahrnehmung**

Stressresistenter

**Ausgeglichener auf
mentaler und
körperlicher Ebene**

Achtsamer im Alltag

ES MACHT SPASS 😊

STADTYOGINI

Ungargasse 9/Top1

1030 Wien

www.patriciap.at

patricia@meinraumyoga.com