



**GESUNDES  
GASTERN** |



## Sommer – Sonne – Yogazeit im Garten

Der Sommer ist eine wunderschöne Jahreszeit, um Yoga im Freien zu praktizieren. Durch die bewusste Atmung in der frischen Luft, die Asanas (Stellungen) im saftigen, grünen Gras und Meditationen unter blauem Himmel kann deine Gesundheit, deine gute Laune und deine Konzentrationsfähigkeit gestärkt werden.

Mit der Gruppen- Energie und der Naturerfahrung kann es dir gut gelingen, still und ruhig zu werden und liebevoll in Verbindung mit dir selber „SEIN“.

Wir praktizieren sanftes, teils fließendes Yoga und es ist auch für Anfänger gut geeignet.

### **Bitte mitbringen :**

Yoga Matte, Decke, evtl. Sitzkissen, Wasserflasche, bequeme Kleidung.

### **Termine: jeweils Dienstag**

**Juni:** 14., 21. und 28.

**Juli:** 5., 12., 19. und 26.

- Zeit: 18:30 bis 20:00 Uhr
- Ort: Im Garten  
3852 Gastern, Waidhofnerstraße 16, (Eingang über Garagenzufahrt).  
Bei Schlechtwetter finden die Stunden im Turnsaal der VS Gastern statt.
- Kosten: 7er Block: € 60,-
- Einzel Einheit: € 12,-

### **Kursleitung und Anmeldung bei:**

**Yogalehrerin Martina Steiner**  
**0664/1624355**

Covid 19 Info: Der Kurs wird unter Berücksichtigung der aktuellen gesetzlichen Bestimmungen abgehalten

