

**DIE SCHWIERIGSTE TURNÜBUNG  
IST IMMER NOCH,  
SICH SELBST AUF DEN ARM ZU NEHMEN.  
(WERNER FINCK)**



## YOGA FÜR'S LEBEN

**Wertvolles Rüstzeug für bewegte Zeiten!**

Mit dem gemeinsamen Verständnis von Yoga, der außergewöhnlichen Kraft und Wirksamkeit der 12 Übungen aus der **RISHIKESH-Reihe, PRANAYAMAS**, Atem- und Energielenkung, Meditation inklusive **SCHUTZMANTRA** bleiben wir gesund, angstfrei und stabil und finden **RUHE in der BEWEGUNG**.

**Für Einsteiger:innen, Yoga Praktizierende und ALLE, die Interesse haben**

Beginn: Freitag, 27. September 2024, 17.00-18.30 Uhr  
8 Einheiten

Leitung: Mag.a (FH) Daniela Elisabeth Hahn, Dipl. Energetikerin Plus,  
Practitionerin für Impulsströmen, TEM Wyda Trainerin und Zertifizierte Yoga Lehrerin

Kosten: € 153,80 (einzeln € 22,40 /Termin)

Anmeldung und Info: 0699/17207011, [daniela.hahn@neuhofen.at](mailto:daniela.hahn@neuhofen.at), [www.energiereichhahn.at](http://www.energiereichhahn.at)

## ELEMENTE -YOGA im Jahreskreis

**Dein bewusster Start in die Woche!**

Lebendige, luftige, reinigende, harmonisierende und entspannende **Atem- und Energieübungen**, die **Farben** der Elemente, die **Energielaute** sowie ein kleiner **Wissensimpuls** helfen uns, diese Energien besser zu verstehen und zu nutzen.

**Für Einsteiger:innen, Yoga Praktizierende und ALLE, die Interesse haben**

Beginn: Montag, 23. September 2024, 8.00-9.15 Uhr  
5 Einheiten

Leitung: Mag.a (FH) Daniela Elisabeth Hahn, Dipl. Energetikerin Plus,  
Practitionerin für Impulsströmen, TEM Wyda Trainerin und Zertifizierte Yoga Lehrerin

Kosten: € 85.- (einzeln € 22,40 /Termin)

Anmeldung und Info: 0699/17207011, [daniela.hahn@neuhofen.at](mailto:daniela.hahn@neuhofen.at), [www.energiereichhaahn.at](http://www.energiereichhaahn.at)