

**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, 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, www.energiereichhaahn.at