

\* bewusste Auszeit \* ohne Leistungsdruck \* eigenes Tempo & eigene Intensität \*

# sanft-achtsam-entspannend DEIN YOGA

*\* Alles darf sein \**



Schnuppereinheit: Mittwoch 4.3.2020 19:00-20:15, € 5.-

Ort: Paulustorgasse 12, 8010 Graz, Praxis 'Schrittweise'

**Kursstart: Mittwoch 11.3.2020 19:00-20:15**

10 Einheiten, á 75 min., € 140.-

Anmeldung und weitere Infos:  
0676/5420076 *Katrin Pucko, MA*  
*Yoga Alliance zertifiziert*

*Ich freu mich auf dich!*

\* Wahrnehmen & Spüren von einfachen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen \*