

# YOGA mit Nina



## Körperübungen Atemübungen Entspannung

Yoga ist für jeden Menschen,  
denn es tut einfach gut.



### Was bewirkt Yoga?

- ◆ **Einen starken und flexiblen Körper**  
(Kann Schmerzen lindern, Verspannungen lösen und eine gesunde Muskulatur aufbauen)
- ◆ **Entspannungsübungen / Meditation**  
(Ruhe, Ausgeglichenheit, emotionale Stabilität)
- ◆ **Tiefenatmung** (Stressabbau, Entspannung, Positiv für Herz-Kreislaufsystem...)

### Datum/Uhrzeit

Jeden Mi  
18:00 – 19:30 Uhr

### Ort:

Gemeindesaal  
Karlstift 107  
3973 Karlstift

### Preis:

erste Stunde kostenlos  
Zehnerblock: 150 €  
Fünferblock: 85 €

**Der Kurs ist fortlaufend und der Einstieg gerne jederzeit möglich**

### Nähere Infos

#### und Anmeldung:

Nina Hinterberger  
0650 77 87 686  
n.hinterberger@gmail.com  
www.yogamitnina.at



Bei weiteren Fragen und zur Anmeldung für den  
Yogakurs, stehe ich sehr gerne zur Verfügung. Ich  
freue mich :-)