

# YOGA FÜR ANFÄNGER

**Jeden Montag ab 17.9. bis 19.11.2012  
von 18:00 bis 19:15**

Eine speziell leicht durchführbare Übungsform aus dem

***Integralen Yoga***  
*nach Swami Sivananda*  
*und Dr. Krishan Sheoran*

Beinhaltet: Körperhaltungen, Körperwahrnehmung, Tiefenentspannung, Atemübungen, Meditation, sowie positives Denken.

**Wo:** Feelings Seminarzentrum  
**Kurseinheit:** 10 Einheiten  
**Kurspreis:** € 110,00  
**Anmeldung:** Helga Manesha Stadler,  
07258 / 3277 od. 0699 104 11 531 und  
Feelings Seminarzentrum, 4532 Rohr  
[www.feelings-seminarzentrum.at](http://www.feelings-seminarzentrum.at)  
0664/5201861

**Bequeme Kleidung:** Bitte Matte, Polster und Decke mitbringen.  
Für weitere Informationen stehe ich gerne zur Verfügung.