

# Yoga

Herbst 2025



## Yoga am Abend:

**Montag:** 1 Kurs 17.30 Uhr – 18.45 Uhr

2 Kurs 19.00 Uhr – 20.15 Uhr

**Ort:** Kindergarten Minderach in Schwarzach

**Kurs:** 13 Einheiten € 215.-

**Termine:** 8. Sept., 15. Sept., 22. Sept., 29. Sept., 6. Oktober, 13. Oktober, 20. Oktober, 3. November, 10. November, 17. November, 24. November, 1. Dezember, 15. Dezember

**Bitte um Anmeldung!**

Ich freue mich, wenn du dabei bist! *Namaste'*

---

## Yoga am Vormittag:

**Mittwoch:** 8.30 Uhr – 9.45. Uhr

**Ort:** Böhler-Areal Wolfurt Rickenbach

**Kurs:** 14 Einheiten € 231.-

**Termine:** 10. September, 17. September, 24. September, 1. Oktober, 8. Oktober, 15. Oktober, 22. Oktober, 5. November, 12. November, 19. November, 26. November, 3. Dezember, 10. Dezember, 17. Dezember

**Bitte um Anmeldung!**

Ich freue mich, wenn du dabei bist! *Namaste'*

---

Anmeldung und Information: Matte und Decke mitbringen!

**Rigmor Denz**

**Schlattweg 22      6858 Schwarzach**

**mobil. 0664/188 90 85**

**mail. [rigmor.denz@gmx.at](mailto:rigmor.denz@gmx.at)**

**[www.rigmordenz.com](http://www.rigmordenz.com)**

**Bankverbindung: Hypo Landesbank: IBAN: AT19 5800 0101 3577 8041**

Yoga, Pilates, gesunder Rücken, Aerobic, Schmerzfrei Leben, Traditionelle Thaimassage, Geistige Wirbelsäulenausrichtung, Schröpfen, Seh- & Augentraining, YogalehrerIn Ausbildung in Achtsamkeit