

Yoga

Herbst 2023



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 € 182,-

Termine: 11. Sept., 18. Sept., 25. Sept., 2. Oktober, 9. Oktober, 16. Oktober, 23. Oktober, 6. November, 13. November, 20. November, 27. November, 4. Dezember, 11. Dezember

Bitte um Anmeldung!

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

Yoga am Vormittag.

Mittwoch: 8.30 Uhr – 9.45. Uhr

Ort: Gemeindesaal Schwarzach, Gebhard Schwärzler Straße

Kurs: 14 Einheiten € 196.-

Termine: 13. September, 20. September, 27. September, 4. Oktober, 11. Oktober, 18. Oktober, 25. Oktober, 8. November, 15. November, 22. November, 29. November, 6. Dezember, 7. Dezember, 13. 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

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