

Es ist Zeit für mehr Bewegungsspielraum.  
Mehr Stabilität und Mobilität,  
Mehr bewusstes SEIN.

Es ist Zeit für **YOGA**



Nimm Dir Zeit: September - Dezember 2024.

Lerne in 11 Einheiten à 90 Minuten einen neuen Umgang mit dir und deinen Körper.

16.09. 23.09.

07.10. 14.10. 21.10.

04.11. 11.11. 18.11.

02.12. 09.12. 16.12



Immer Montag um 19:00 Uhr

Preis: € 150,00

(Es kann auch weniger, es darf auch mehr sein).

Egal ob mit oder ohne Yogaerfahrung, die Energie im wunderschönen Raum liebt eine fröhlich bunte Gruppe.

Bereitschaft, etwas Zeit für DICH zu nehmen ist alles, was Du brauchst.

Steyr, Wehrgrabengasse 35 (Alte Schäferei)

Manfred (RYT500):

[Info@work-life-yoga.at](mailto:Info@work-life-yoga.at) 00436502020573

[www.work-life-yoga.at](http://www.work-life-yoga.at)

Es ist es jetzt Zeit für

**YOGA**, das freudvoll,

alltagstauglich

und zeitgemäß

immer und überall praktiziert werden kann.



Warum jetzt Yoga?

Weil eine bewusste Auf- und Ausrichtung des Körpers zu einer neuen und positiven Einstellung führen kann.

Weil es neben dem Sport, dem beruflichen Erfolg, den gesellschaftlichen Events auch eine Zeit braucht, um für sich zu sein.

Weil es heute wichtig ist, wieder zu einer Körperwahrnehmung zu finden, die ein bewusstes SEIN ermöglicht.

Weil das erlernt und geübt werden kann.

Manchmal körperlich fordernd, dabei immer achtsam und präzise ausgeführt, entsteht ein inspirierendes und freudiges Erlebnis.

Eine Erfahrung die auch im Alltag integriert werden kann.

Daher ist diese Einladung an DICH

**Erlebe Dich in deiner Anmut und Stärke.**

**- Bereit für alles, was kommen mag.**

Manfred (RYT500):

[Info@work-life-yoga.at](mailto:Info@work-life-yoga.at) 00436502020573

[www.work-life-yoga.at](http://www.work-life-yoga.at)