



# Yoga

ab Do, 14.9.2023  
18.30–20.00 Uhr  
Turnsaal der VS  
Weissenbach

Regelmäßiges Yoga hilft Körper und Geist im Gleichgewicht zu halten. Wir gehen aufrechter durchs Leben, fühlen uns gestärkt und gleichzeitig entspannt. Dadurch gelingt uns, die Herausforderungen des Lebens besser zu meistern.

Die Stunden sind abwechslungsreich gestaltet und folgen doch immer dem (Hatha-)Yogaprinzip: Bewusste Atmung, Dehnen, Kräftigen und Entspannen.

Die Yoga-Stunden sind perfekt geeignet für Yogaanfänger:innen und leicht Fortgeschrittene.

Bitte komm in bequemer Kleidung und bring deine eigene (Yoga-)Matte und eine Decke mit. Optimalerweise hast du mindestens zwei Stunden vor der Stunde keine größere Mahlzeit zu dir genommen.

---

**Termine:** 14.9., 21.9., 5.10., 12.10., 19.10., 9.11., 16.11., 14.12.2023  
11.1., 18.1.2024 jeweils 18.30–20.00 Uhr

**Preis:** 110 Euro\* für 10 Einheiten á 90 Minuten (Normalpreis: 150 Euro)

**GESUNDES**  
WEISSENBACH AN  
DER TRIESTING



\* gefördert von der *Gesunden Gemeinde Weissenbach*  
Beschränkte Teilnehmer:innenzahl.  
Bitte melde dich zeitgerecht an!

---

## Information & Anmeldung

Bettina K. Lechner

Tel.: 0660 46 25 025

(gerne via Signal bzw. WhatsApp)

E-Mail: [tina@yogaempatica.at](mailto:tina@yogaempatica.at)



YOGA  
empática

**Ausbildung:**  
200 Stunden Yoga Alliance.  
Zertifizierte Senioren-Yogalehrerin,  
25 Jahre eigene Yogapraxis, rund  
3.000 Stunden Yoga-Sessions; Puls4  
GÖNN' DIR Yogalehrerin (eine  
Initiative von Puls4 und dem BMBWF)