



KURSLEITUNG, INFORMATION UND ANMELDUNG :  
Sylvia Macis, 0676 / 948 83 49 oder [s.macis@gmx.at](mailto:s.macis@gmx.at)



# YOGA

KURSE FÜR ANFÄNGER  
UND FORTGESCHRITTENE

Donnerstag, 17. 1. – 28. 3. 2019, 19:00 – 20:30

Alle in der „Quelle zur Mitte“, Breitegasse 12,  
Bad Vöslau – Gainfarn

## THEMEN:

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson,  
klassische Hatha-Yogaübungen,  
entspannende und aktivierende Atemtechniken  
und kurze Klang- und stille Meditation.