



## YOGA – SOMMERKURS

Unterrichtet werden Körper-, Entspannungs-, Atem-, und geistige Übungen zur Stärkung der Ausgeglichenheit, als Grundlage zur Bewältigung von herausfordernden Situationen

Im Mittelpunkt stehen  
der achtsame Umgang mit sich selbst,  
die Schulung und Verfeinerung der eigenen Wahrnehmung,  
die Erfahrung der Ausgeglichenheit

**Kursleiterin:** *Mag. Marisa Siedler*, Innsbruck  
Yogalehrerin des BYO (Berufsverband Yogalehrende Österreich)

**Termine:** **Mittwoch 6., 13., 20., 27. August 2014, 19.00 – 20.15 Uhr**

**Ort:** Mehrzweckraum, Gemeindehaus, 2. Stock

**Kurskosten:** **€54,00 für 4 Abende**

**! Hinweis:** Bitte, eigene Matte und Decke mitbringen!

**Anmeldung:** gabriele.redlich@aon.at 06505213198