

# YOGA

## mit Hannah

### IN MOGERSDORF



Tue dir 2025 etwas Gutes und schenke dir „Zeit für Mich“ in einem Yogakurs. Eine wunderbare Gelegenheit um Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen.

Kurszeitraum: 15.01.2025–26.03.2025, jeden Mittwoch in der Turnhalle der VS in Mogersdorf

10+1 Gratis  
€ 130



DER SANFTE START  
für Anfänger  
Uhrzeit: 18:00 – 19:00



SPICE IT UP  
für diejenigen die es gerne etwas  
sportlicher haben wollen  
Uhrzeit: 19:30 – 20:30



Meine Yogastunden bestehen aus einer Atemübung am Anfang (Pranayama), einer Abfolge von Körperhaltungen (Asanas) und einer Endentspannung.



**BEI INTERESSE MELDE  
DICH GERNE BEI MIR.**

 0664 3515183

 [yogamhannah@gmx.at](mailto:yogamhannah@gmx.at)

Ich freu mich auf dich!

