



NEU - NEU - NEU - NEU - NEU - NEU - NEU - NEU

YOGA

in der Sonnenseite-Filzmoos

Vor vielen Jahren habe ich bereits die Liebe zu Yoga entdeckt und mir die Kraft und Energie aus diesen wunderbaren stressabbauenden Bewegungen geholt.

Durch die Veränderung des Hotels Filzmooserhof in die Sonnenseite-Filzmoos mit eigenem Yogaraum, war nun die Zeit reif, dass ich selbst die Ausbildung zur Yogalehrerin mache, welche ich vor kurzem erfolgreich abgeschlossen habe.

Die dabei gewonnene Erkenntnis, dass Yoga nicht nur aus Asanas besteht, sondern auch die innere Einstellung zum Leben verändern kann, hat mich sehr bereichert. Ich freue mich sehr darauf dieses Wissen weiterzugeben zu dürfen.

**Ab sofort biete ich zu folgenden Terminen Yoga für jeden an, der
Ausgleich, innere Ruhe und Entspannung sucht
und gleichzeitig beweglich und gesund bleiben möchte.**

Jeden Sonntag, 15.00 – 16.30 Uhr

Jeden Dienstag, 08.00 – 9.30 Uhr

(Die Einteilung in spezifisch passende Gruppen wird eventuell später nachgeholt.)



Preis für 1 Einheit 90 min: € 15,-

5er Block: € 70,-

10er Block: € 135,-



Yogamatten und Blöcke sind vorhanden, solltet Ihr selber noch keine haben.
Anmeldung telefonisch per WhatsApp, Signal oder SMS: 0664 5044345



Andrea Schmeel

Sonnenseite Filzmoos
Schwimmbadweg 4
5532 Filzmoos
Tel.: +43 664 5044345

