



Genug vom Alltagsstress?

Auf der Suche nach „Quality time“?

Dann bist du bei mir genau richtig!

Yoga, Atemübungen und Entspannung bringen dich zurück zu dir – und damit in deine Mitte.

Mit Asanas, Pranayama, Meditation und Tiefentrance trainierst du die Gelassenheit für den Alltag und ich gebe in meinen Einheiten tiefe Einblicke in die Philosophie des Yoga.

Wann: jeden Montag von 17:30 – 18:45

Wo: Turnsaal „Neue Mittelschule Alland“

Anmeldung: 0664/10 11 833 bzw. office@stufenzumerfolg.at

Kosten: € 15,- / 10er-Block € 140,-



Günther Mayer

Yoga / Mentaltraining

Weinberggasse 578

2534 Alland

0676/90 64 099

www.wegzurseele.at

