



**Sanfte Yoga Übungen am Stuhl und auf der Matte; Atmung, Meditation, Entspannung**  
Ein Angebot, speziell für Menschen im fortgeschrittenen Lebensalter oder mit leichten Bewegungseinschränkungen.

Ein achtsamer Umgang mit individuellen Möglichkeiten und Grenzen ist ein wichtige Säule in der Yogapraxis. Der Kurs fokussiert die Balance zwischen Beweglichkeit, Vitalität, Kraft und Gleichgewicht gepaart mit Konzentration, Ruhe, und Gelassenheit.

## Termine

**Montag, 10:00 – 11.30**

23. 09. 24	04. 11. 24	25. 11. 24	16. 12. 24
07.10. 24	11. 11. 24	02. 12. 24	23. 12. 24
28. 10. 24	18. 11. 24	09. 12. 24	

## Bezahlung

200 €

In Bar oder Sbg. Sparkasse, IBAN. AT77 2040 4012 0012 0501.

## Marie-Luise Seisenbacher

Physiotherapeutin, MSc  
Yogalehrerin, MBSR-Trainerin  
[info@physio-mbsr-yoga.at](mailto:info@physio-mbsr-yoga.at)  
[www.physio-mbsr-yoga.at](http://www.physio-mbsr-yoga.at)  
Tel.: 0664 1068899

## Physiologisch\*

Praxis für Physiotherapie  
und Spiraldynamik  
A-5020 Salzburg  
Paracelsusstr. 4, 2. Stock