



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
www.physio-mbsr-yoga.at
Tel.: 0664 1068899

Physiologisch*

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