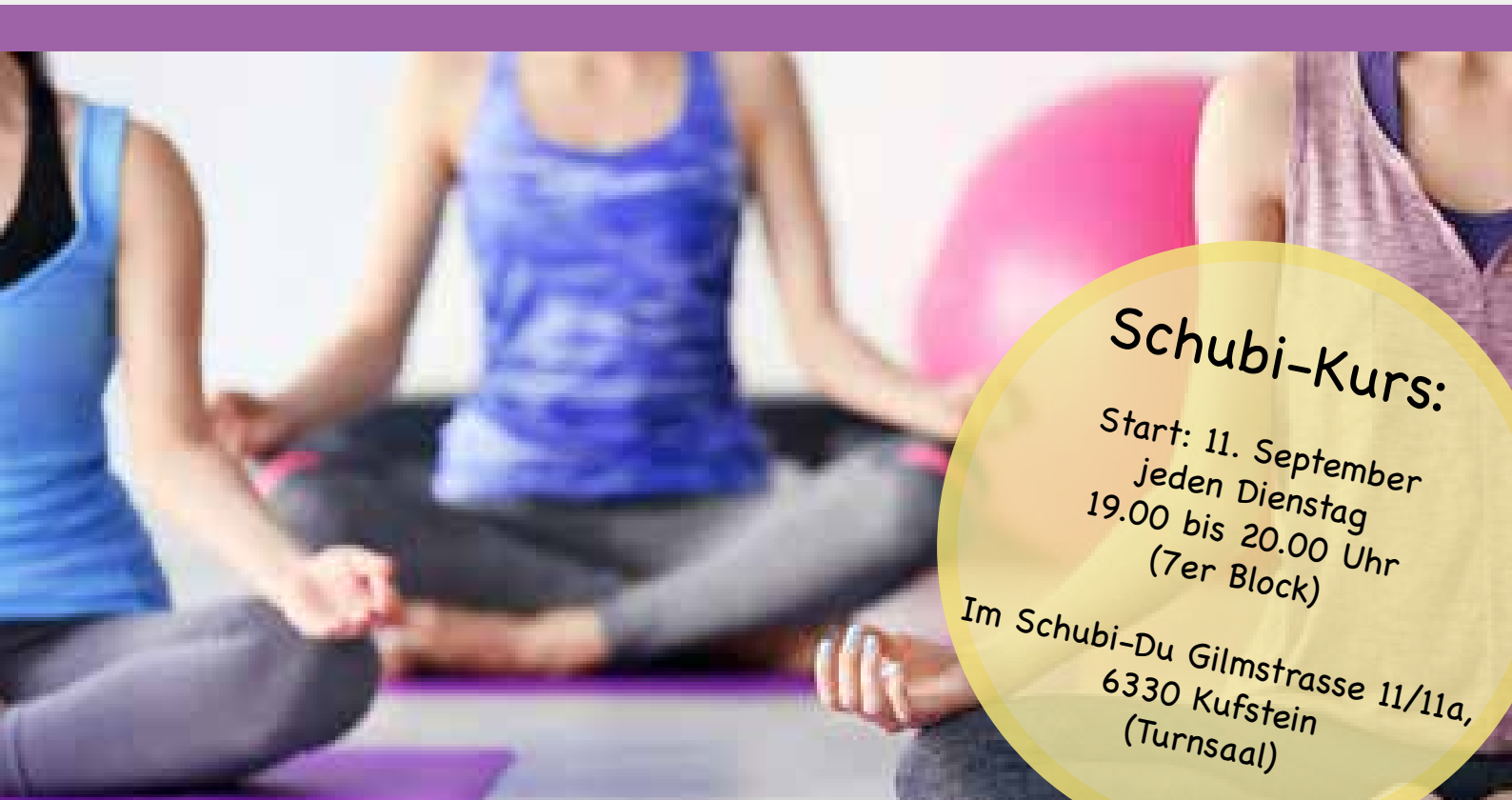


# YOGA FÜR ALLE



## Schubi-Kurs:

Start: 11. September  
jeden Dienstag  
19.00 bis 20.00 Uhr  
(7er Block)

Im Schubi-Du Gilmstrasse 11/11a,  
6330 Kufstein  
(Turnsaal)

Dieser Kurs ist speziell für Entspannungssuchende, die ihren Körper durch dehnen, bewusst atmen um abschalten (lernen) möchten. Yoga-Haltungen - Asanas - lenken die universelle Lebensenergie in spezielle Bereiche unseres Körpers, und stärken somit gezielt Muskulatur, Atmung, Verdauung, Drüsenfunktion sowie unsere Energiezentren (Chakren). Atem (Pranayama) reguliert das Strömen der Lebensenergie und ermöglicht eine positive Wirkung auf unser Nervensystem und unsere Psyche.

Fokus des Yogakurses:

- Stärkung und Ausrichtung des Körpers in den Yogahaltungen (Asanas)
- Wahrnehmen des Energieflusses
- vertiefte vollständige Atmung, lenken des Atems und der Lebensenergie durch Pranayama
- Tiefenentspannung
- Meditation

Leitung: Mag. Jasmin Pirchmoser  
€ 63,00 für Nichtmitglieder / € 56,00 für Mitglieder  
Anmeldung erforderlich unter 05372 61020

Ich freue mich auf Euch!



Schubi-Du  
Eltern-Kind-Zentrum Kufstein  
Gilmstraße 11/11a  
6330 Kufstein  
schubi-du@kufnet.at  
0537261020

Schubi-Two  
Eltern-Kind-Zentrum Kufstein  
Dekan- Hintnerstrasse 11  
6330 Kufstein  
schubi-du@kufnet.at  
0537261020

Schubi-Tree  
Eltern-Kind-Zentrum Kufstein  
Höhe 50  
6334 Schwoich  
schubi-du@kufnet.at  
0537261020