



Yoga für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen

Verspannungen lösen, Muskeln sanft dehnen und trainieren, den Rücken stärken, in Schwung kommen!

Innerlich still werden, Belastendes loslassen, sich sammeln und die innere Kraftquelle finden!

Leitung: Yogalehrerin Sieglinde Manfreda, Lienz
Beginn: Dienstag, **2.10.2012** 17:45- 19:15 Uhr
insgesamt 8 Abende jeweils dienstags
Ort: Veranstaltungsraum der Volksschule Dellach im Drautal
Beitrag: € 80,-- inklusive Unterlagen für zuhause

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Polster, Matte, Socken

Anmeldung bis Donnerstag den 27.9.2012
Ingeborg Elwitschger, Dorfservice in Dellach **0650/9922240**

