



BEWEGUNG IM EINKLANG

Yolates

Dieser Workshop kombiniert Yoga und Pilates und bildet die ideale Grundlage für körperliche und geistige Fitness. Mit dieser kreativen Trainingsmethode kräftigst und dehnt du deinen ganzen Körper und hältst ihn flexibel. Das ganzheitliche Training führt zur Stärkung der Muskulatur und Verbesserung der Körperhaltung. Durch Yoga-Elemente im Zusammenspiel mit Atmung und Bewegung erreichst du ein neues Körperbewusstsein und es wirkt sich extrem positiv auf dein Befinden aus.

Im wunderschönen Ellmautal im Garten des Landhotel Hochlackenhofs praktizieren wir gemeinsam und anschließend lassen wir den Vormittag bei einem stärkendem Snack ausklingen.

Samstag, 30.07.2022

um 08:00 Uhr bis ca. 10:00 Uhr

Preis: € 28,00

Anmeldung erforderlich bis spätestens 23.07.2022!

Bei Schlechtwetter praktizieren wir Indoor!

Kontakt: Evelyn Schorn - evelyn@bewegung-im-einklang.at - +436642601537

Helene Asböck - helene@bewegung-im-einklang.at - +436649137580