

Yoga auf der Sommerwiese 2022

Montags, 4. Juli - 8. August 2022
nur bei Schönwetter

von 18:00 – 19:15 Uhr (ca. 75 min)

auf der Wiese hinterm
Kindergarten Bad Traunstein

einstimmen, aufwärmen, bewegen
& entspannen unter freiem Himmel

€ 10,00 pro Einheit - kein Kurs,
Teilnahme jederzeit möglich

Yoga in der Natur macht nicht nur mehr Spaß, sondern hat auch großartige Vorteile für den Körper: umgeben von Natur entspannt es sich besser und die Sonnenstrahlen liefern notwendiges Vitamin D. Die frische Luft eignet sich außerdem hervorragend für Pranayama Übungen. Durch den unebenen Untergrund wird die Balance mehr herausgefordert als sonst, wodurch die Tiefenmuskulatur aktiviert wird. Bewegung an der frischen Luft verbessert zudem die Kreativität und die Gehirnfähigkeit.

Bis bald auf der Wiese!

GESUNDES
BAD TRAUNSTEIN



Michaela LAMBERG
+43 664 25 83 079