



Yoga & Soup

Wir laden euch herzlich ein, mit uns gemeinsam Yoga zu praktizieren.

Zuerst beginnen wir mit aktivierenden und mobilisierenden einfachen Übungen, um danach in Yin-Yoga Posen zu verbleiben.

Im Anschluss stärken wir uns gemeinsam mit einer wärmenden Wintersuppe.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Mitzubringen: bequeme Kleidung & dicke Socken
Max. 11 Teilnehmer

**Referentin: Mag. Christina Kenda-Lang, www.christina-kenda-lang.at
Anja Ditterich, www.vitalundgenial.at**

Wann: Samstag, 11. Jänner 2020 von 11 – 13 Uhr

**Treffpunkt: Yoga & Shiatsu, Mag. Christina Kenda-Lang,
Hennersdorferstrasse 34, 2333 Leopoldsdorf**

Kosten: Die Teilnahme ist gratis. Die Kosten werden von der gesunden Gemeinde Leopoldsdorf übernommen.

Anmeldung bitte nur **per mail** an **anja.ditterich@aon.at** mit Namen und Telefonnummer

Die gesunde Gemeinde Leopoldsdorf freut sich auf Ihre Teilnahme!