



## Yoga für Wohlbefinden und Ausgeglichenheit

Lasse den Tag mit Yoga ausklingen. Nimm dir Zeit für Gesundheit und Wohlbefinden zum Ausgleich für die Anforderungen deines Alltags.

Übungen aus dem **therapeutischen Yoga** kräftigen und entspannen deinen gesamten Körper und führen dich durch die Verbindung von Atmung und Bewegung in die Ruhe. Fließende Bewegungsabfolgen wechseln mit statischen Yogahaltungen. Elemente aus der **Spiraldynamik** und dem **Medical Yoga** sind Bestandteile meiner Stunden.

Atemübungen, Meditationen und Mantras unterstützen dich, körperlich, geistig und emotional in Balance zu kommen und dich wohl zu fühlen.

Du bist herzlich willkommen. Auch für Yoga Beginner geeignet.

Eine **kostenlose Schnupperstunde** ist jederzeit möglich. Pro Kurs stehen dir zusätzlich 2 Video Yogaeinheiten zur Verfügung, als Ausgleich, falls du mal nicht live dabei sein kannst.

**Ort:** Yogaraum  
Dinghoferstraße 38, 4020 Linz

**Termine:** 10 Termine, jeweils Mittwoch 17.00 – 18.15 Uhr  
11. Jän – 21. März 2024 (ausgen. 22.2. Ferien)

**Kursbeitrag:** € 160,-

Infos und Anmeldung

DSA Nicola Scharinger – Yoga / Yogatherapie / Nuad Thai Körperarbeit

Tel: 0664 520 29 32

E-Mail: [n.scharinger@gmail.com](mailto:n.scharinger@gmail.com) oder [www.yogatherapie-linz.at](http://www.yogatherapie-linz.at)