

GuMo-Yoga

Fit und Entspannt in einen guten Morgen! Dehne Dich, atme Dich frei, sei dabei!

Dienstag: 7:30-8:30 Uhr

Kosten: 10er-Block € 150,-

ermäßigt: € 120,-

Schnupperstunde € 9,-

Leitung: Anett

anett@freiraum-institut.at



Kursbeschreibung:

Kennst Du diese besondere Stimmung die frühmorgens in der Luft liegt?

Alles ist noch so neu, frisch und unverbraucht, aber leider bemerken wir das meist garnicht mehr! Wir stressen in die Arbeit, sitzen oder stehen den ganzen Tag und hetzen wieder nach Hause. Der Körper wird immer ungelenkiger, selbst kleine Bewegungen schmerzen in Nacken, Schultern und Rücken.

Wir bieten für all diejenigen, die aus diesem Schmerz-Kreislauf aussteigen und wieder mehr für die eigene Gesundheit tun wollen, morgens gleich zwei parallel statt findende Kurse, die speziell auf die Bedürfnisse von Berufstätigen aufgebaut sind!

Offene Stunde! Auch für AnfängerInnen geeignet!

Mit dem **FREIRAUM-10er-Block** kannst Du jederzeit bei uns beginnen, Pausen machen oder auch eine/n Freund/in mitnehmen, er ist übertragbar, 6 Monate ab Ausstellungsdatum gültig und in allen offenen Stunden anwendbar!

"Hier blüh ich auf!" ...weitere Kursangebote findest Du auf: www.freiraum-institut.at

Entspannte Grüße,

Katharina & Andreas Rainer und das gesamte FREIRAUM-Team