



...zum Yoga

deine kleine Auszeit

mit Gerda Lamplmair

Dich erwarten kreative, harmonisch
abgestimmte Flows, Meditation
und Entspannung.

Eine ganzheitliche Yoga -Praxis!



ab 25.09.2023, ausgen. schulfreie Tage

immer montags von 17:00 - 18:30 Uhr

im Turnsaal der Martin-Boos-Schule

Regelmäßige YOGA-Übungen helfen,
der Hektik des Alltags gelassen und
standhaft entgegenzutreten.

Kosten: 10er Block 100€ (-20€ Fitnesszuschuss vom BR 1x pro Jahr für MA des Diakoniewerks OÖ)

Anmeldung erforderlich (Mail an gudrun.bernhard@diakoniewerk.at mit Namen, Dienststelle, Tel. Nr.), **die Termine sind individuell wählbar und somit Turnusdienst-tauglich!** bis 22.9.23

mitzubringen sind: eigene Yogamatte, bequeme Yogakleidung, Decke b. Bedarf