



...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 - 18:20 Uhr

im Turnsaal der Martin-Boos-Schule



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

jetzt 2. Kurs!
Montag, 18:30 – 19:50 Uhr
auch geeignet für
Neueinsteiger:innen

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

Anmeldung noch für beide Termine möglich! (Mail an gudrun.bernhard@diakoniewerk.at mit Namen, Dienststelle, Tel. Nr.), **die Termine sind individuell wählbar und somit Turnusdiensttauglich!**

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