

<Wichtig ist nicht,  
dass du mit den  
Fingern deine Zehen  
berühren kannst,  
sondern was du auf  
dem Weg runter  
erfährst> (Jigar Gor)



CORINNA PUSTER, BSc  
zert. Yogalehrerin  
Physiotherapeutin  
dipl. Shiatsu-Praktikerin

# YOGA

## Praxis Freiraum

**YOGAKURS** in Scheifling -  
für einen gesunden Körper,  
einen klaren Geist und ein freies Herz ♥

### Inhalt:

- ॐ Yogaphilosophie
  - ॐ Atem-und Körperübungen
  - ॐ Meditation
- für Einsteiger und Geübte

### Termine, Zeit, Ort (Dauer 90 Minuten):

Schnupperstunde am Dienstag, den 29.09.2020  
um 17:30 (€ 10,-)  
danach 7 Einheiten dienstags (außer KW 43)  
um 17:30 (€ 98,-), Pfarrhof St. Lorenzen Scheifling

ANMELDUNG aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl erforderlich unter  
+43660 52 57 542 oder [corinna.puster@gmx.at](mailto:corinna.puster@gmx.at)  
Mitzubringen: 1-2 Decken, ev. Sitzkissen (Yogamatten vorhanden)