



danitya

Daniela Glehr, Bakk.phil.  
zert. Yogalehrerin  
Yogatherapie  
Tel. +43 676 96 90 963  
www.danitya.at  
Mail: yoga@danitya.at

## Chakren-Yoga im Mai/Juni

sanfter Minikurs mit 5 Einheiten à 75min

14tägig erspüren wir das Wurzelchakra,  
Sakralchakra, Nabelchakra, Herzchakra und  
Kehlchakra mit darauf abgestimmten  
Asanas (Yogaübungen)

...mit dem Atem in eine Yogapraxis tauchen  
die dir und deinem Körper entspricht

spüren - kräftigen - dehnen - sein



**dienstags 19:00 Uhr - 20:15 Uhr**

im Studio "Fit mit Brigitte"  
Kärntner Str. 209, 8053 Graz

zwischen den Einheiten hast du Gelegenheit  
das jeweilige Chakra selbst mit  
ausgehändigten Infos und 2-3 Übungen  
selbst zu erkunden



## TERMINE

02. Mai 2023  
16. Mai 2023  
30. Mai 2023  
13. Juni 2023  
27. Juni 2023



**MINIKURS € 75,-**

Anmeldung unter

 0676 96 90 963 oder  
 yoga@danitya.at

Teilnahme auf 6 Plätze begrenzt