

# Strala Yoga



**KLETTERHALLE LINZ**

Eine Kooperation zwischen Kletterhalle Linz-Auwiesen und Claudia Gruber.



Mit Yoga zu mehr Flexibilität, Balance und Leichtigkeit!

## **STRALA YOGA**

Möchtest du flexibler werden, bessere Balance haben und dich mit mehr Leichtigkeit bewegen? Dann ist Strala Yoga genau das richtige für dich. Bei einer regelmäßigen Yogapraxis lernst du wieder auf dich und deinen Körper zu hören, dich von deiner Atmung bewegen zu lassen und dich auf vollkommen natürliche Art und Weise zu bewegen.

### **Wir üben:**

Flexibilität und Beweglichkeit, Aufbau von Kraft und Ausdauer, bewusstes Atmen, Spaß an natürlicher und sanfter Bewegung, Entspannung und zur Ruhe kommen.

### **Termine** ab 2. Mai 2017:

Dienstags 10:30 - 11:30 Uhr  
Donnerstags 17:00 – 18:00 Uhr  
Im Sommer bei Schönwetter draußen.

### **Kosten & Kursdetails:**

Pro Einheit Einzelpreis: € 19,-  
10er Block: € 149,-  
Barzahlung direkt in der Kletterhalle,  
bei Claudia

### **Anmeldung & Informationen:**

Claudia Gruber +43 664 88 76 0832  
Mail: [claudia\\_gruber@icloud.com](mailto:claudia_gruber@icloud.com)

Naturfreunde Linz GmbH, 4030 Linz,  
Auwiesenstraße 202

