



## ...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](mailto: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