



OMV Sport

# YOGA

## OMV -Y O G A – Kurs für Senioren

Yoga ist ein Weg, durch eigenes Wollen und Tun körperliches Wohlbefinden und Beweglichkeit sowie seelisches Gleichgewicht zu erreichen!

Die OMV-Sektion Yoga bietet Kurse für Senioren, und zwar jeden Donnerstag von 09:30 bis 11:30 h unter der Leitung von Frau Dr. Brigitte ARNDORFER alternierend mit Herrn Ing. Walter TEGELHOFER an.

Ort (ehem. OMV-EHZ Stadlau): 1220 Wien, Erzherzog Karl-Straße 108, Eingang vom Parkplatz über erste Treppe links.

Der Jahres-Kursbeitrag beträgt für OMV-ler, deren Angehörige, Pensionisten und Gäste für 2016 € 160,--. Später beitretende Mitglieder bezahlen den aliquoten Anteil. 1x Schnuppern ist natürlich kostenlos!

In der ENERGIEWOCHE, in der KARWOCHE und an FEIERTAGEN finden keine Kurse statt!

Ab Juni bis inklusive 01. September ist nur 1x wöchentlich, jeweils Donnerstag 19:00–21:00 h Sommer-YOGA.  
Ab 06.09. bzw. 08.09.2016 ist wieder normaler Kursbetrieb bis 13.12.2016, wie oben angeführt.

Lernen Sie richtige Atmung, sanfte Körperübungen (Asanas), richtige Entspannung sowie Meditationstechniken kennen und erfahren Sie, was Sie mit YOGA für Körper, Geist und Seele erreichen können.

Für weitere Informationen steht Ihnen gerne  
Gerti FRÖHLICH – 0664/25 25 649; Email:[g.froehlich@gmx.at](mailto:g.froehlich@gmx.at) zur Verfügung.

**Auf Ihr Kommen im Seniorenkurs freut sich das YOGA-Team**



