

# Hainfelder Yogawoche



19.  
bis  
24.  
Juni

Als Start in einen entspannten Sommer bieten fünf Yoga-  
lehrerinnen eine Woche lang Yoga mit unterschiedlichen  
Schwerpunkten an – zum Schnuppern oder Vertiefen.

## Programm am Hauptplatz

- MO 19.6. 18.30 **Sonnengruß-Variationen**  
mit Elfi Hasler
- DI 20.6. 08.30 **Yoga am Morgen – befreit von Sorgen**  
mit Zdenka Brezina
- MI 21.6. 18.30 **Yoga am Abend – ruhig in den Schlaf**  
mit Zdenka Brezina
- DO 22.6. 06.00 **Lustvolles Dehnen am Morgen**  
mit Alexandra Eichenauer-Knoll
- DO 22.6. 19.00 **Tagesausklang mit Yoga & Singen**  
mit Alexandra Eichenauer-Knoll
- SA 24.6. 17.00 **Yoga bewusst auf ganz sanfte Art erleben!**  
mit Gabi Böhm
- SA 24.6. 18.00 **Ganzkörperoutine für mehr Beweglichkeit und  
Abschlussmeditation** mit Martina Jordan

Freie Spende. Keine Anmeldung erforderlich. Dauer: ca. 60 Minuten.  
Matte, Decke oder Handtuch von Vorteil - bitte selbst mitbringen.  
Bei Schlechtwetter wird die Veranstaltung abgesagt.

**Weitere Infos:** Elfi Hasler: 0680 / 2301250