



Es geht wieder los, wir bleiben in Bewegung und laden zum Mitmachen ein
YOGA@Johanna Tschol

Anmeldung bitte direkt bei Johanna Tschol:
0664 24 44 458, info@arlberg-yoga.com

Yoga für Männer

Mittwoch 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Dieser Yoga Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse von Männern ausgerichtet.
Trainiert werden neben Kraft, Beweglichkeit und Koordination auch die Fähigkeit Ruhe zuzulassen und zu genießen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Weniger Rückenschmerzen, besserer Schlaf, bessere Belastbarkeit.
Probiere es aus!

IM ARLFLOW, KARL-SCHRANZ-ZIELSTADION
12 Einheiten - EURO 192,-

17.09.25, 01.10.25, 08.10.25, 15.10.25, 22.10.25,
05.11.25, 12.11.25, 19.11.25, 26.11.25,
03.12.25, 10.12.25, 17.12.25

"FÜHL DICH WOHL AB 50"

Donnerstag 9.30-10.30 UHR

KRÄFTIGEN & DEHNEN (AUCH FÜR ANFÄNGER GEEIGNET)
FÜR ALLE, DIE IHREN KÖRPER FIT HALTEN WOLLEN UND NICHT WISSEN, WO ANFANGEN. MILDERT
RÜCKENSCHMERZEN, LÖST VERSPANNUNGEN, MUSKELAUFBAU

AB 2. OKTOBER 2025 IM ARLFLOW, KARL-SCHRANZ-ZIELSTADION
8 EINHEITEN -EURO 128,-

02.10.25, 09.10.25, 16.10.25, 23.10.25,
06.11.25, 13.11.25, 20.11.25, 27.11.25

Hatha Yoga für ALLE

Mittwoch 08.15 Uhr bis 9.30 Uhr

ab 10. September 2025 IM ARLFLOW, KARL- SCHRANZ- ZIELSTADION
10.Sept bis 17. Dez 13 Einheiten - EURO 220,-

10.09. 17.09.25, 01.10.25, 08.10.25, 15.10.25, 22.10.25,
05.11.25, 12.11.25, 19.11.25, 26.11.25,
03.12.25, 10.12.25, 17.12.25

Hatha Yoga für ALLE

Mittwoch 17.30 Uhr bis 18.45 Uhr

ab 17. September 2025 IM ARLFLOW, KARL- SCHRANZ -ZIELSTADION
12 Einheiten - EURO 205,-

17.09.25, 01.10.25, 08.10.25, 15.10.25, 22.10.25,
05.11.25, 12.11.25, 19.11.25, 26.11.25, 03.12.25, 10.12.25, 17.12.25

In meinen Hatha-Yoga-Kursen bist du willkommen – ganz egal, ob du erste Schritte auf der Matte machst oder schon länger übst. Die Stunden sind so aufgebaut, dass jeder in seinem eigenen Tempo mitgehen kann. Wir kombinieren kraftvolle und sanfte Asanas, Atemübungen und bewusste Entspannung, um Körper und Geist in Balance zu bringen.

Positive Effekte von Hatha Yoga:

- stärkt Muskeln und Gelenke und verbessert die Beweglichkeit
- fördert eine gesunde Haltung und entlastet den Rücken
- beruhigt das Nervensystem und reduziert Stress
- bringen mehr Energie und innere Ruhe in den Alltag
- unterstützen Achtsamkeit und ein tieferes Körperbewusstsein

So entsteht Raum für Kraft, Gelassenheit und ein gutes Gefühl – auf der Matte und im Leben.

SoViSta Mitglieder zahlen die Hälfte

„Wer heute für sich sorgt, bleibt morgen in Balance. Yoga ist unsere Einladung zur Achtsamkeit – für jedes Alter, für jedes Leben.“

Alle unsere Angebote, mit den Infos dazu, findest Du auf unserer Homepage

www.sovista.at