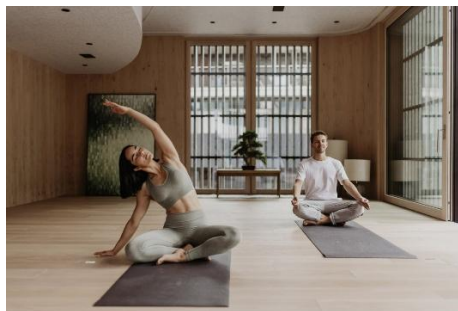


„Achte auf dich selbst – **Vorsorge**, die dir guttut!
Yoga ist unsere Einladung zu mehr Achtsamkeit, Balance
und Wohlbefinden - für jedes Alter und jede Lebensphase.“



SoViSta Mitglieder zahlen die Hälfte

Alle unsere Angebote, findest Du auf unserer Homepage www.sovista.at

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

NEU: alle Kurse finden im Hotel Arlmont im neuen Yogaraum MINDHUB statt!

"FÜHL DICH WOHL AB 50"

Donnerstag 10.30-11.30 Uhr

FÜR ALLE, DIE IHREN KÖRPER FIT HALTEN UND NICHT WISSEN, WO ANFANGEN
Mildert Rückenschmerzen. löst Verspannungen und fördert den Muskelaufbau.

IM MINDDHUB im Hotel Arlmont
13 Einheiten - EURO 221,-

17.09.26 / 24.09.26 /
01.10.26 / 08.10.26 / 15.10.26 / 22.10.26 /
05.11.26 / 12.11.26 / 19.11.26 / 26.11.26 /
03.12.26 / 10.12.26 / 17.12.26

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.

IM MINDDHUB im Hotel Arlmont

13 Einheiten - EURO 221,-

16.09.26 / 23.09.26 / 30.09.26 /
07.10.26 / 14.10.26 / 21.10.26 /
04.11.26 / 11.11.26 / 18.11.26 / 25.11.26 /
02.12.26 / 09.12.26 / 16.12.26

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.

Hatha Yoga für ALLE

Mittwoch 08.15 Uhr bis 9.30 Uhr

oder

Mittwoch 17.30 Uhr bis 18.45 Uhr

IM MINDDHUB im Hotel Arlmont

13 Einheiten - EURO 221,-

16.09.26 / 23.09.26 / 30.09.26 /
07.10.26 / 14.10.26 / 21.10.26 /
04.11.26 / 11.11.26 / 18.11.26 / 25.11.26 /
02.12.26 / 09.12.26 / 16.12.26