

# Playground

Spiel dich fit!

## Sanftes Vinyasa Yoga

Starte mit mir gemeinsam in den Tag und schenke dir selbst etwas Zeit.

Yoga für jeden, der es schon immer mal ausprobieren wollte oder bereits die ein oder andere Erfahrung gesammelt hat. Nach einer Anfangsentspannung lernen wir die fließenden Bewegungen des Vinyasas besser kennen und stärken damit unseren Körper und Geist. Mit der Endentspannung am Ende, schließen wir die Stunde ab und starten gekräftigt in unseren Tag.

*Wann:* Ab März jeden Dienstag 08:15 Uhr – 09:45 Uhr

*Wo:* Pfarrsaal Erl

*Kosten:* 10 € pro Person

*Mitzubringen:* Matte, Decke, Socken und bequeme Kleidung

*Anmeldung:* Telefonisch unter +43676/ 9368513 oder mit E-Mail an [info@playground-fitness.tirol](mailto:info@playground-fitness.tirol)

