

# Yoga mit Pauline

Fließende Bewegungen, den Körper wahrnehmen, sanfte Dehnungen, gezielte Kräftigung in Verbindung mit einer bewussten Atmung und vor allem, ganz zu Ruhe zu kommen sind, die Ziele meiner Yogapraxis.



**Wann:**    **Montags**    **09:00 Uhr**  
              **Mittwochs**   **18:30 Uhr**

**Dauer:**    **90 Minuten**

**Wo:**        **Pfarrstadl, Buch am Erlbach**

**Bei Interesse - 0151 270 940 70**

