Herbstruhe mit Qi Gong & Yin Yoga

Lass den Tag in wohltuender Ruhe ausklingen.
Es erwarten dich sanfte Yin Yoga Übungen, fließende Qi Gong Bewegungen und bewusste Atemmomente. Im Einklang mit der ruhiger werdenden Natur des Herbstes stärkst du dein Immunsystem und findest deine innere Balance.

Mittwoch von 18:00 bis 19:00 Uhr
ab 16.09. – 09.12.2026

Was heißt das für dich?
Du kaufst dir im Vorhinein einen 10erRELAX um € 120,-
(10 Einheiten) und kommst ohne Voranmeldung zu den jeweiligen Stunden ins BALANCIA (Flugfeld Kottingneusiedl) vorbei.

Wo bekommst du einen 10erRELAX?
Ich freu mich auf deinen Anruf unter 0699/11985500 oder Nachricht an eva.doetzl@aktiv-relax.at.

Herbstruhe mit Qi Gong & Yin Yoga „5 Wochen Kurs“

Wann: Donnerstag 5x, 18:00 – 19:00 Uhr
von 17.09. – 15.10.2026
Anmeldung: Volkshochschule Laa
Susanne Bauer, anmeldung@vhs-laa.at

aktiv & relax Eva Dötzl
0699/11985500
www.aktiv-relax.at

Herbstruhe mit Yin Yoga

Lass den Tag in wohltuender Ruhe ausklingen.
Im Yin Yoga erwarten dich sanfte Dehnungen und bewusste Atemmomente. Im Einklang mit der ruhiger werdenden Natur des Herbstes stärkst du dein Immunsystem und findest deine innere Balance.

Mittwoch von 19:15 bis 20:15 Uhr
ab 16.09. – 09.12.2026

Was heißt das für dich?
Du kaufst dir im Vorhinein einen 10erRELAX um € 120,- und kommst ohne Voranmeldung zu den jeweiligen Stunden ins BALANCIA (Flugfeld Kottingneusiedl) vorbei.

Herbstruhe mit Autogenen Training, PMR und Klangschalen

Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und die sanften Klänge der Klangschalen begleiten Dich durch entspannte Herbstabende.

Wann: Donnerstag 5x, 19:15 – 20:15 Uhr
von 17.09. – 15.10.2026

Preis: € 60,-

Anmeldung: Volkshochschule Laa
Susanne Bauer, anmeldung@vhs-laa.at

aktiv & relax Eva Dötzl
0699/11985500
www.aktiv-relax.at