



aktiv & relax



HERBST 2024
Entspannungskurse
& Workshops

aktiv & relax Studio

Eva Dötzl

dipl. Entspannungstrainerin, Yin Yoga Lehrerin, Shaolin Qi Gong
Lehrerin, TCM Expertin und dipl. 5-Elemente Ernährungsberaterin

0699/11985500

www.aktiv-relax.at



HERBSTPROGRAMM

Yin Yoga – sanfte Dehnung mit gleichzeitiger Entspannung

Kottingneusiedl: mittels 10erRELAX, 11.09.24 – 18.12.24

Volkshochschule Mistelbach: 8x, 03.10.24 – 28.11.24

Bäuerinnen Gänserndorf: 8x, 26.11.24 – 28.01.25

Drachen Qi Gong

Bäuerinnen Gänserndorf: 8x, 26.11.24 – 28.01.25

Qi Gong meets Yin Yoga – das Beste aus zwei Welten

Kottingneusiedl: mittels 10erRELAX, 11.09.24 – 18.12.24

Volkshochschule Mistelbach: 8x, 03.10.24 – 28.11.24

Bäuerinnen Gänserndorf: 8x, 26.11.24 – 28.01.25

Workshops

Volkshochschule Laa: Entspannungs-Workshop
„Lernen – mit Konzentration und innerer Ruhe“, 19.09.2024

Bäuerinnen Gänserndorf: 5-Elemente Workshop
„erfrischende Sommerküche“, 16.05.2025

Nähere Details und Kursbeschreibungen
findest du auf www.aktiv-relax.at

Ich freu mich auf dich und bunte gemeinsame
Herbst-Entspannungsabende, Deine Eva

aktiv & relax Studio

Eva Dötzl

0699/11985500, eva.doetzl@aktiv-relax.at

www.aktiv-relax.at



Zur Website