



## ***Yin Yoga – sanfte Dehnung mit gleichzeitiger Entspannung***

Yin Yoga bringt den Geist zur Ruhe und durch länger gehaltene Dehnungen werden muskuläre Verspannungen gelockert. Genieße DEINE Alltags-Auszeit und entdecke Flexibilität mittels 10erRELAX.

**Mittwoch von 18:45-19:45 Uhr** (ab 11.09 – 18.12.2024, 20.11 entfällt stattdessen Montag 18.11)

### **Was heißt das für dich?**

Du kaufst dir im Vorhinein einen 10erRELAX und kommst ohne Voranmeldung zu den jeweiligen Stunden ins BALANCIA (Flugfeld Kottlingneusiedl) vorbei.

**10erRELAX Preis: 10 Einheiten € 100,-**

### **Vorteil für dich?**

Die Stunden werden offen gestaltet zu einem bestimmten Thema zu einem bestimmten Thema (z.B. Energie für deinen Alltag, Stärkung Immunsystem, Herbst. . .) abgehalten. Eventuell ladet das traumhafte Naturambiente im Spätsommer für mögliche Outdoor-Entspannungsstunden ein. Mitmachen und Einstieg ist jederzeit möglich.

### **Was brauchst du mit?**

Deine Bereitschaft, um Auszeit im Alltag zu erleben und eine Matte.

### **Wo bekommst du einen 10erRELAX?**

Ich freu mich auf deinen Anruf unter 0699/11985500 oder Nachricht an [eva.doetzl@aktiv-relax.at](mailto:eva.doetzl@aktiv-relax.at).

**aktiv & relax Studio**

Eva Dötzl

0699/11985500

[www.aktiv-relax.at](http://www.aktiv-relax.at)



## ***Qi Gong meets Yin Yoga – das Beste aus zwei Welten***

Qi Gong ist eine Kombination aus Atem- und Entspannung mit sanften Bewegungen, Yin Yoga bringt den Geist zur Ruhe und durch länger gehaltene Dehnungen werden muskuläre Verspannungen gelockert. Entdecke deren Gemeinsamkeiten, Flexibilität mittels 10erRELAX und genieße DEINE Alltags-Auszeit.

**Mittwoch von 17:30-18:30 Uhr** (ab 11.9 – 18.12.2024, 20.11 entfällt stattdessen Montag 18.11)

### **Was heißt das für dich?**

Du kaufst dir im Vorhinein einen 10erRELAX und kommst ohne Voranmeldung zu den jeweiligen Stunden ins BALANCIA (Flugfeld Kottingneusiedl) vorbei.

**10erRELAX Preis: 10 Einheiten € 100,-**

### **Vorteil für dich?**

Die Stunden werden offen zu einem bestimmten Thema (z.B. Energie für deinen Alltag, Stärkung Immunsystem, Herbst...) abgehalten. Eventuell ladet das traumhafte Naturambiente im Spätsommer für mögliche Outdoor-Entspannungstunden ein. Einstieg und Mitmachen ist jederzeit möglich.

### **Was brauchst du mit?**

Deine Bereitschaft, um Auszeit im Alltag zu erleben und eine Matte.

### **Wo bekommst du einen 10erRELAX?**

Ich freu mich auf deinen Anruf unter 0699/11985500 oder Nachricht an [eva.doetzl@aktiv-relax.at](mailto:eva.doetzl@aktiv-relax.at).

**aktiv & relax Studio**

Eva Dötzl

0699/11985500

[www.aktiv-relax.at](http://www.aktiv-relax.at)