



## ***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. Jeder Abend wird einem bestimmten Herbst-Thema gewidmet.

**Mittwoch von 18:00 bis 19:00 Uhr**

ab 10.09. – 17.12.2025 (29.10. entfällt Herbstferien)

### **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 € 120,-**

### **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).



## ***Yin Yoga „Special“***

Tauche ein in die stille Kraft des Yin – in diesem Special kombinieren wir klassische Yin-Yoga-Übungen mit Myofascia-Bällen, die Triggerpunkte im Gewebe stimulieren und so Spannungen lösen und den Energiefluss fördern.

Begleitet von Klangschalen und Entspannungsübungen entsteht ein Raum für Loslassen, Regeneration und innere Ruhe.

**Mittwoch von 19:15 bis 20:15 Uhr**

ab 10.09. – 17.12.2025 (29.10. entfällt Herbstferien)

### **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 € 120,-**

### **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).