



## **Frühlingserwachen mit Qi Gong & Yin Yoga**

### **Erlebe die belebende Kraft des Frühlings!**

Es erwarten dich sanfte Yin-Yoga-Dehnungen, fließende Qi-Gong-Bewegungen und ruhige Atemmomente, die deine Energie wecken und zugleich entspannen. Im Einklang mit der Natur findest du Balance, stärkst deine Reserven und startest leicht und harmonisch in die neue Jahreszeit.

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

ab 04.03. – 17.06.2026 (Osterferien 01.04 und 10.06 entfallen)

### **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](mailto:eva.doetzl@aktiv-relax.at).

## **Frühlingserwachen „Vormittagskurs“**

**Wann:** Mittwoch 6x von 09:00 – 10:00 Uhr von 11.03 – 22.04 (01.04 entfällt Osterferien)

**Anmeldung:** Volkshochschule Laa  
Susanne Bauer, [anmeldung@vhs-laa.at](mailto:anmeldung@vhs-laa.at)

**aktiv & relax Eva Dötzl**  
0699/11985500  
[www.aktiv-relax.at](http://www.aktiv-relax.at)



## **Frühlingserwachen mit Yin Yoga**

### **Finde in die belebende Kraft des Frühlings!**

Im Yin Yoga erwarten dich sanfte Dehnungen und bewusste Atemmomente, die deinen Energiefluss wecken und dich auf das Erwachen der neuen Jahreszeit einstimmen.

Im Einklang mit der Natur findest du Balance, stärkst deine Reserven und startest leicht und harmonisch in den Frühling.

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

ab 04.03. – 17.06.2026 (Osterferien 01.04 und 10.06 entfallen)

### **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).

**aktiv & relax Eva Dötzl**  
0699/11985500  
[www.aktiv-relax.at](http://www.aktiv-relax.at)