

# GESUNDES STRATZING



## Bewegungskurse ab April 2024

### YOGA

Fließend durch eine körperorientierte Yogapraxis, die kräftigt, mobilisiert und dehnt. Nach einem 3 x maligen Sonnengruß kombinieren wir verschiedenste Asanas, vertiefen genussvoll die Atmung und finden nach getaner Körperarbeit Ruhe in der wohlverdienten Endentspannung begleitet von einem herrlichen Duft, der uns zum Loslassen einlädt.

**Termin:** ab **MI. 10.04. – 19.06.2024 10 x**  
**18:30-19:30**

**Kosten:** p. Pers € 80,- = Spezialpreis  
gefördert f. Stratzinger:innen  
p. Pers.€ 95,- für Gäste

**Anmeld.:** Gemeindeamt  
(mind. 10 max 20 Teiln.)

**Leitung:** Mag. Elisabeth Klade  
Klin.- u. Gesundheitspsychologin, dipl. Yogatrainerin

**Kursort:** Gemeindesaal Stratzing

**Mitnehmen:** Yogamatte, barfuß oder Socken, Trinkflasche

### Fasziales PILATES 2 Kurszeiten

Fühlen Sie sich etwas unbeweglich vielleicht verspannt? Erwecken Sie mit einem feinen, abwechslungsreichen Programm aus kräftigenden Pilates-Sequenzen und lösenden Sling/Faszien Übungen Ihre gesunde Körper Aufrichtung und gezielte Ausrichtung der Gelenke. Stundenziel ist immer konzentriertes und fokussiertes Bewegen. *Joseph Hubert Pilates* ist übrigens der männliche Begründer der Trainingsmethode...ein Kurs also für sportliche Männer und Frauen.

**Termin:** ab **DI 16.04.-18.06.2024 10 x**  
**16:15-17:15 (gelenkschonend)**  
**17:30-18:30 10 x**

**Kosten:** p. Pers. € 90,- = Spezialpreis  
gefördert f. Stratzinger:innen  
p. Pers. € 120,- für Gäste

**Leitung/Anmeld:** (mind. 5 max 10 Teiln.)  
Irene Mehofer  
dipl. Pilates- und Faszien Trainerin  
Tel. 0664 231 40 04  
[www.pilateskreams.at](http://www.pilateskreams.at)

**Kursort:** Turnsaal VS Stratzing

**Mitnehmen:** eigene Matte, Handtuch, Socken