

# Y.I.S. - Yoga Inspirationen Sonja

Inspiriert von den verschiedenen Yoga-  
und Entspannungsmethoden,  
gestalte ich meine Yoga-Stunden vielfältig  
und vor allem mit Herz, Hirn und Humor!

Es liegt mir am Herzen, dass dein Körper,  
dein Geist und deine Seele  
Kraft, Balance, Entspannung und Freude erfahren  
und du dies mitnehmen kannst  
in dein tägliches Leben!

Anmeldung und Terminvereinbarung: **Sonja Klackl**



## Angebote

Yoga und Yoga Nidra  
Wochenkurse in Seekirchen und Salzburg  
Einzelunterricht  
Yoga mit Freund:innen  
Yoga am Arbeitsplatz

[yisyoga.sonja@gmail.com](mailto:yisyoga.sonja@gmail.com) 

+43 699 12 55 77 33 

# Y.I.S. - Yoga Inspirationen Sonja

## Yoga-Classics

Nach kräftigenden harmonischen Asanas, entspannst du in einer regenerierenden Ruhephase

Mo 17.00 – 18.30 Uhr	10 x 1,5h 175,- im Wissenspark Urstein, Hilfswerk
Di 18.30 – 20.00 Uhr	12 x 1,5h 187,- am Brunngut Seekirchen, Brunn 1
Do 19.30 – 21.00 Uhr	12 x 1,5h 187,- Seekirchen, Ort wird noch bekanntgegeben

## Entspannung pur mit Yoga Nidra

Runterkommen, entspannen, loslassen – so möchtest du den Tag ausklingen lassen

Di 20.15 – 21.15 Uhr	10 x 1h 125,- am Brunngut Seekirchen, Brunn 1
----------------------	---

## Einzelunterricht

Speziell für dich, erstelle ich einen persönlichen Übungsplan

Nach telefonischer Vereinbarung. 1 h 60,-

## Yoga mit Freund:innen | Yoga zum Kennenlernen

Finde noch 1-2 Gleichgesinnte und genießt Yoga in einer privateren Atmosphäre

Nach telefonischer Vereinbarung. 1 h 60,-

**Verbindliche  
Anmeldung bitte  
bis 9.9.2022!**

## Kursstart

Seekirchen: 13.9.2022

Urstein: 26.9.2022

yisyoga.sonja@gmail.com ✉

Anmeldung und Terminvereinbarung: **Sonja Klackl**

+43 699 12 55 77 33 📞