

YOGA @ SCHOOL

Freifach für alle Studierenden der SOB

Der heutige Alltag stellt hohe Anforderungen an die Menschen. Leistungen werden gefordert in Schule, Familie und Freizeit. Es bleibt oft wenig Zeit nach innen zu spüren und der eigenen Persönlichkeit genügend Raum zur Entwicklung und Entfaltung zu geben.

Durch das Üben von Yoga

- können wir gelassener, glücklicher und beweglicher werden,
- gewinnen wir Abstand von der Schule und vom Alltag,
- sind wir entspannter und zufriedener
- werden wir selbstbewusster und sicherer

Kursleiterin und Kontakt:

Johanna Harb
johanna.harb@sob-caritas.at

See you on the mat!