

# OUTDOOR-SESSEL-GYMNASTIK

## INHALT:

**Langsam ausgeführte Dehnungs- als auch Kräftigungsübungen, speziell für Nacken-, Schulterbereich, Rumpf und Beine. Abgerundet wird das Programm mit Entspannungsübungen. Alle Übungen werden sitzend auf einem Sessel oder im stehen ausgeführt. Nur bei Schönwetter + mit Anmeldung! Max. 5 Pax!**

**Sesseln werden je nach Wunsch unter den Waldbäumen oder auf der Wiese in die Sonne gestellt.**

**Ort: 2514 Traiskirchen**

**Kosten: Euro 12,- (50 Min)**

**<http://yogapassion.at/kontakt/>**

**Ich freue mich auf Dich!**

