



DETOX YOGA

Aschach/D.

mit Sigrid Kaltenböck

Do, 19. und/oder Fr, 20. März 2026

Auszeit für Dich - mit Yoga, das dich zum Schwitzen bringt // Atemübungen, die die Reinigung unterstützen // Faszien- und Kräftigungsübungen, die dein Gewebe geschmeidig und elastisch halten // Meditation, die Ruhe und Klarheit gibt.

Programm:
aktive & passive Praxis

Do, 19.03.
18:00-20:30 Uhr

Fr, 20.03.
09:00-11:30 Uhr

Preis:

€ 49,- je Termin (mind. 5 Teilnehmer:innen / max. 8)

Ort:

Donaupraxis | www.donaupraxis.at
Abelstraße 30 | 4082 Aschach a. d. Donau

Anmeldung und weitere Informationen:

+43 699 12 65 88 15 | yoga.kaltenboeck@gmx.at



Zeit für Aufblühen