

8010 Graz, Friedrichgasse 7  
0316/326044  
drogenberatung@stmk.gv.at  
www.drogenberatung.steiermark.at

Montag - Freitag von 10.00 - 12.00 Uhr  
und Montag - Donnerstag 17.00 - 19.00 Uhr  
Termin nach Vereinbarung

# 50 Jahre Drogenberatung

## Körperübungen für emotionale Balance und Selbstvertrauen

Yoga ist ein Weg,

neue Lebensfreude zu spüren,  
deinem bemühten, kontrollierenden  
Geist eine Auszeit zu gönnen  
deinen Selbstwert zu steigern  
dein Selbstvertrauen zu stärken

und damit mehr Freude mit dir selbst zu spüren.

Durch erhöhte Beweglichkeit lockern sich erstarrte Lebensformen und du entdeckst wieder mehr positive Qualitäten wie mentale Klarheit und Schönheit in dir.

Leitung: Margarete Weitzendorf (Yoga - Tarot - Malerei)

Terminübersicht: 28.03., 04.04., 11.04., 9<sup>00</sup> – 10<sup>30</sup> Uhr

Anmeldung: Journaldienst der Drogenberatung  
Bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn  
0316/32 60 44