

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

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: 25.01., 01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 14.03., 21.03.,
04.04.2024
9⁰⁰ – 10³⁰ Uhr

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