

LAILA RAGAB

mit Herz  und Hirn  
STRESSMANAGEMENT - BURN OUT PRÄVENTION  
& YOGA



## Gesundheitsyoga & Hormonyoga 2024

mit Herz  und Hirn

jetzt auch in Raasdorf

Das Beste aus Ashtanga Yoga, Yin Yoga und Yogatherapie

“stressreduzierend und gesundheitsfördernd”

Die Besonderheit von Gesundheitsyoga liegt darin das in den laufenden Yogaklassen auf die Dysbalancen wie z.B. Fersensporn, Knieschmerzen, Hüftschmerzen, muskuläre Beindifferenzen, Migräne, Verdauungsprobleme, Schlafproblemen, Allergien eingegangen wird. Neben den körperlichen Aspekten die bei Gesundheitsyoga immer wieder mit einfließen, wirst Du mit all Deinen Sinnen abgeholt.

Der Duft von Räucherstäbchen, die stimmungsvolle Atmosphäre von Kerzenlicht und Yogamusik ermöglicht Dir Auszeit vom Alltag zu nehmen.

In dieser speziellen Zeit Dich nur auf Dich selbst zu konzentrieren, Deine Bedürfnisse wahrzunehmen und den Atem fließen lassen, wirkt stressreduzierend und damit gesundheitsfördernd.

Ich freue mich auf Dich und unsere gemeinsame Yogazeit.

Gesundheitsyoga – Freitag Abend 19:00 – 20:30

2281 Raasdorf, Altes Dorf 11A  
(Musikschule – Bewegungsraum)

erste Einheit: 05. April 2024  
(03., 10. und 31. Mai. – entfällt)  
letzte Einheit: 28. Juni 2024

10 Einheiten = € 170,- (à 17,-)  
Anmeldung unter [www.mitherzundhirn.co.at/kurse-seminare](http://www.mitherzundhirn.co.at/kurse-seminare)

Hier geht's direkt zur [Anmeldung](#) \*  
(\*für die Anmeldung wirst Du auf meine Anmeldeplattform Eversport weitergeleitet)

**Du kannst nicht zu allen Terminen von Deinem Kurs?**

Hole Deine verpasste Einheit bei einer anderen Yogaklasse nach - ODER - schicke Ersatz statt Deiner - ODER - nimm das nächste Mal einen zweiten Yogie mit damit jemand anderer Deine verpasste Einheit genießen kann.

**Gut zu wissen:**

Bitte ziehe bequeme Kleidung an, in der Du Dich in alle Richtungen bewegen kannst und bring bitte Deine eigene Matte mit.



**Kursleitung:** Laila Ragab,  
Dipl. Psychologische Beraterin,  
Stressmanagement – Burn Out Prävention  
zert. Yogalehrerin (Yogatherapie), Hormonyoga, Yin Yoga, Nuad Yoga  
Liebscher & Bracht Schmerztherapie (i.A.)