



# Yogalates Fasciales

Kurseinheit mit Esther Alexandra Groiss,  
ab dem 21.09.2023.

Donnerstags von 10:30 – 12:00 Uhr  
im Vitalraum in Langenzersdorf.

## YOGA, PILATES & FASZIEN.

Lasse dich ein, in diese faszinierende Kombination und wahre Wohltat für Körper, Geist & Seele. Ich lade dich herzlich ein, all die positiven Wirkungen, wie z.B. eine vermehrte Aktivierung deiner Selbstheilungskräfte, Optimierung der Schlafqualität, Stärkung deines Zentrums, Powerhouse und Beckenboden, ein geschmeidiges, gesundes und straffes Fasziengewebe, eine geistig und emotional ausgewogene Balance, vermehrten positiven Energiefluss in den Meridianen & Chakren, Lebendigkeit, Vitalität und Freude im gesamten Körper und Geist selbst zu erleben.

Zum Abschluss dieser bewegten, belebten und facettenreichen Einheit, lasse dich von sanften Klängen und meiner meditativen Stimme durch eine Atem-Meditation führen. Namaste

Bei Fragen und für weitere Informationen bin ich sehr gerne unter 0664 431 48 32 erreichbar. Besuche mich auch gerne auf meiner Seite auf [www.estheralexandra.com](http://www.estheralexandra.com)

Anmeldung bitte telefonisch unter 0664 431 48 32

Ein 8er Block mit 8 Kurseinheiten zu je. 90 min. zu € 160,-.

Ich freue mich auf dich und unsere gemeinsame Bewegungspraxis.

Danke von  mit lieben Grüßen und bis bald im Vitalraum!

Esther Alexandra Groiss