



GESUNDES  
MARTINSBERG



# YOGA

In den Wechseljahren,  
von mittleren bis ins hohe Alter  
den Körper mit sanften

Bewegen - Atemübungen  
Meditation - Entspannen

In Balance bringen,



mit Elisabeth Lagler

Schnupperstunde - Gratis

Dienstag 13.01.2026 09:00 - 10:30

Im Martinssaal in 3664 Martinsberg



Anmeldung am Gemeindeamt unter 02874/6278 oder  
[m.strasser@martinsberg.at](mailto:m.strasser@martinsberg.at)

begrenzte Teilnehmerzahl

Auf eine erholsame Yogastunde freut sich

Elisabeth Lagler

