

# YOGA

**Da in Folge der Corona Pandemie die Yogakurse in der Volkshochschule Melk bereit zum dritten Mal ausfallen, möchte die Volkshochschule auf das Onlineangebot von Frau Olle aufmerksam machen. Seit fast 2 Jahrzehnten unterrichtet sie Yoga an der Volkshochschule Melk.**

## YOGA - ONLINE VIA ZOOM

**„Geschmeidigkeit und Kraft, Vertrauen und frohen Mut durch YOGA“**

unter diesem Motto bietet die erfahrene Yogalehrerin

ein umfangreiches Kursangebot via Zoom als Livestream an.

In den letzten Monaten war dies die einzige Möglichkeit regelmäßig gemeinsam Yoga zu üben.

### **Dazu die Stimme einer Teilnehmerin:**

Liebe Gabriele, vielen Dank für Deinen unermüdlichen Einsatz, das war wieder ein sehr wohltuender (online) Kurs für Körper und Seele. Mittlerweile schätze ich die online Gruppe sehr, auch wenn´s nicht ganz dasselbe ist. Aber ich freue mich schon immer wieder auf dieses wöchentliche Highlight für mich. Bist wieder ganz herzlich in mein Wohnzimmer eingeladen. Daher ein großes Danke und bis nächste Woche auf Zoom. Susanne, am 23.2.2021

### **Die NEUEN TERMINE - März 2021**

Die Praxis des Yoga verbindet über den bewussten Atem Körper, Geist und Seele. Ganzheitliches Wohlbefinden wird unterstützt, das Immunsystem wird gestärkt, die Gedanken kommen zur Ruhe. Genau diese Qualitäten gilt es zu stärken, **IMMER** und einmal mehr **JETZT** in dieser herausfordernden Zeit!  
Yoga schenkt Lebensmut & Lebensfreude!

#### Terminübersicht:

Montag am Vormittag – Ein guter Start in die Woche Yoga - 9 bis 10:30 Uhr

4 Einheiten: 1.3., 8.3., 15.3. und 22.3. 2021, Beitrag 64,-€

Dienstag am Abend 17:15 – 18:45 Uhr oder 19 -20:30 Uhr

5 Einheiten: 2.3., 9.3., 16.3., 23.3. und 13.4. 2021, Beitrag 80,-€

Mittwoch am Vormittag 08:30-10:10 Uhr

4 Einheiten: 3.3., 10.3., 17.3. und 24.3.2021, Beitrag 64,-€

Mittwoch am Abend – 17:45 – 19:15 Uhr oder 19:30 – 21 Uhr

4 Einheiten: 3.3., 10.3., 17.3. und 24.3. 2021, Beitrag 64,-€

Donnerstag am Vormittag - 09:00 - 10:30 Uhr

4 Einheiten: : 11.3., 18.3., 25.3. und 15.4.2021, Beitrag,64,-€

### **LUNAYOGA für SCHWANGERE**

Donnerstag am Abend – 17:10 – 18:50 Uhr

2 Termine: 4.3. und 18.3., Beitrag 36,-€

Info und Auskünfte: Gabriele Olle  
Bei Interesse bitte melden, ich sende dann den Zugangscode  
mobil.: 0650 / 51 51 0 12  
E-Mail: [gabriele\\_olle@hotmail.com](mailto:gabriele_olle@hotmail.com)  
[www.yoga-gabriele-olle.at](http://www.yoga-gabriele-olle.at)