

Das ist Air Yoga:
weite Grätsche, Bat
Pose, Superwoman.



Mehr Übungen auf
Heute.at



Mit Air Yoga zurück auf den Boden

Gestresst, genervt oder angespannt? Die beiden Yoga-Lehrerinnen Sylvia Regner (43) und Doris Wagner (44) zeigen, wie man in die Luft geht – um zurück auf den Boden zu kommen. „Traditionelle Yoga-Übungen werden

durch die Seile unterstützt. Schwierigere Übungen können rascher gemacht werden“, weiß Regner, Inhaberin von yoganotion in der Wehlstraße 68. Air Yoga ist ideal für Anfänger! Infos: www.yoganotion.at

B. Jandl



Foto: NFM Wien/Manfired Jäch

Fotos: Helmut Graf
Foto: Wiener Stadtwerke

Foto: PID/Jobst

Foto: LR Ramsil

CHNELLE

NFT.



arif.
ensionskonto oder den
Behördengänge ganz
-signatur.at

BUNDESKANZLERAMT ÖSTERREICH

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

Ganz große Gewinn

ZEIC
was
kan

Jetzt fürs große Finale
moderator Robert Krath
die G3 Geschenk-Karte
€3.333,- sowie vieles

Mehr Infos unter www.g3-shopping.at

Öffnungszeiten:

Mo-Mi 9.30-19.00 Uhr
Do-Fr 9.30-20.00 Uhr
Sa 9.00-18.00 Uhr

www.g3-shopping.at