

# So Vi Sta

Soziale Vision Stanzertal

Es ist nie zu spät, Yoga einen Teil deines Lebens werden zu lassen. Im Tempo der Gruppe, führe ich dich an eine regelmäßige Yogapraxis heran. Jede Stunde hat ein Thema und ich setze verschiedene körperliche Schwerpunkte. Keine Stunde gleicht der anderen. Ich führe dich achtsam durch eine Stunde voller entspannter, aber auch aktivierender Momente. Du erfährst, was Yoga ist und dass es viel mehr mit deinem Alltag zu tun hat, als du vielleicht denkst. Und nebenbei wirst du nach kurzer Zeit bereits die positiven Effekte auf deinen Körper spüren können.

**NEU**

**Mittwoch von 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr**  
**YOGA FÜR MÄNNER**  
im Arlflow in St. Anton am Arlberg

**3 Einheiten im April zum**

**Kennenlernen**



Dieser Yoga Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse von Männern ausgerichtet. Trainiert werden neben Kraft, Beweglichkeit und Koordination auch die Fähigkeit Ruhe zuzulassen und zu genießen.

**NUR FÜR Männer (keine Vorkenntnisse nötig)**

Weniger Rückenschmerzen, besserer Schlaf, bessere Belastbarkeit. Probiere es aus.

3 Schnupper-Einheiten

10.04.2024 / 17.04.2024 / 24.04.2024

3 Einheiten EUR 45,00 - SoViSta Mitglieder zahlen die Hälfte

Alle unsere Angebote, mit den Infos dazu, findest Du auf unserer Homepage [www.sovista.at](http://www.sovista.at)

# So Vi Sta

Soziale Vision Stanzertal

*Tu was für Dich, denn  
„es ist leichter Gesundheit zu erhalten als Krankheit wiederherzustellen“.*

Marco Cruz da Silva  
Physiotherapie Landskron

Wir laden Dich zum Mitmachen ein!

AQUA FIT im Arlberg WellCom in St. Anton am Arlberg  
mit Trainer Ross M. Hughes „Floss“

3 Termine vor Saisonende  
je Dienstag um 10.00 Uhr:

02.04.2024

09.04.2024

16-04-2024

DAUER: 50 Minuten

Punktekarte für diese 3 Einheiten: Euro 27,00 (3 x EUR 9,00)

Saisonkartenbesitzer kostenlos  
SoViSta Mitglieder zahlen die Hälfte

Infos und aktuelle Angebote und Veranstaltungen findet Ihr auf unserer Homepage

[www.sovista.at](http://www.sovista.at)

Bei weiteren Fragen bitte per E-Mail an die [info@sovista.at](mailto:info@sovista.at)

# So Vi Sta

Soziale Vision Stanzertal

Wir bleiben in Bewegung und laden zum Mitmachen ein  
bei

**YOGA @ Johanna Tschol**

*„Kümmere dich um deinen Körper. Es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast.“  
(Jim Rohn)*

Deine Anmeldung

direkt bei Johanna Tschol: 0664 24 44 458, [info@arlberg-yoga.com](mailto:info@arlberg-yoga.com)



**Mittwoch Hatha Yoga für alle Level von 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr  
im Arlflow in St. Anton am Arlberg**

10.04.2024/17.04.2024/24.04.2024/15.05.2024/22.05.2024/05.06.2024/12.06.2024/19.06.2024/26.06.2024/03.07.2024  
oder

**NEU**

**Mittwoch Hatha Yoga für Anfänger von 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr  
5 x im Arlflow in St. Anton am Arlberg**

(10.04.2024 / 24.04.2024 / 22.05.2024 / 12.06.2024 / 26.06.2024)



**UND 5 x in der Volksschule Strengen/Turnsaal**

(17.04.2024 / 15.05.2024 / 05.06.2024 / 19.06.2024 / 03.07.2024)

10 Einheiten EUR 150,00 - SoViSta Mitglieder zahlen die Hälfte

Wir bleiben in Bewegung und starten wieder aktiv ins Frühjahr.

## NORDIC WALKEN mit Trainerin Geli Häusl

Die richtige Technik, aber vor allem der Spaß an der Bewegung stehen im Vordergrund.  
Wir „walken“ bei jedem Wetter mit entsprechender Kleidung und in Sportschuhen.  
Bitte die Nordic Walking Stöcke selber mitbringen. Wer keine hat, kann sie kostenlos bei Geli ausleihen.

Geli Häusl ist ausgebildete Nordic Walking Trainerin, arbeitet im Sommer als Bergwander- und Naturführerin und begleitet so begeisterte Wanderer auf Tagestouren und auf mehrtägige Hüttentouren. Im Winter ist sie als selbständige Skiführerin am Arlberg unterwegs und führt diverse Freeride Ski Camps.

### 6 Termine

MO 08.04.2024

MO 15.04.2024

MI 17.04.2024

MO 22.04.2024

MI 24.04.2024

MO 29.04.2024

Start: jeweils um 16:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz beim Wellnesspark in Pettneu

ANMELDUNG: Geli Häusl: 0664 277 55 36 oder per E-Mail: [gelihiesel@hotmail.com](mailto:gelihiesel@hotmail.com)

Vorort Preis pro Einheit: regulär 8 € / für SoViSta Mitglieder frei

Die Bewegungseinheiten können auch einzeln mit Voranmeldung besucht werden!

Alle Infos und Angebote findest Du auf unserer Homepage: [www.sovista.at](http://www.sovista.at)