

Energie tanken mit Doris Kemptner

»Anti Aging Yoga« lädt ins John Harris Fitness

**Ganz egal ob groß oder klein,
jung oder alt – alle Menschen
sind willkommen.**

Margareten. Österreichweit einzigartig wird im John Harris Fitness am Margaretenplatz ganz neu „Anti Aging Yoga“ mit Doris Kemptner angeboten. Die Yogapositionen sind klassische Hatha-Positionen, die aber teils länger gehalten werden, um die Benefits der



Pätzner

Yoga mit Doris Kemptner.

Übungen intensiver zu genießen. Jede Yogastunde hat den Fokus auf eine andere Körperzone, damit das Yoga abwechslungsreich bleibt.