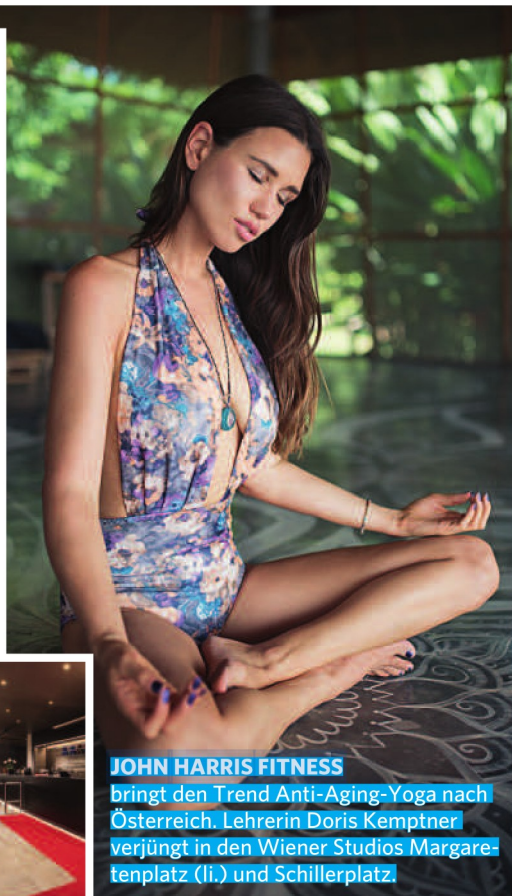
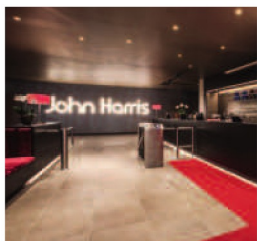


NEU BEI JOHN HARRIS

# Anti-Aging mit Yoga

Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Studien, die belegen, dass bestimmte Yogaübungen einen besonders verjüngenden Effekt auf Körper und Geist haben. Beim angesagten Anti-Aging-Yoga werden genau diese Asanas bevorzugt praktiziert. John Harris Fitness bringt die Hatha-Trendmethode nun nach Österreich. Instruktorin Doris Kemptner führt in zwei Wiener John-Harris-Studios durch stressfreie Einheiten. Jede Anti-Aging-Yogastunde hat den Fokus auf eine andere Körperzone, auch Chakra genannt, damit das Yoga spielerisch und abwechslungsreich bleibt.

▶▶ [www.johnharris.at](http://www.johnharris.at)  
Mehr Infos online



**JOHN HARRIS FITNESS**  
bringt den Trend Anti-Aging-Yoga nach Österreich. Lehrerin Doris Kemptner verjüngt in den Wiener Studios Margaretenplatz (li.) und Schillerplatz