Yin Yoga

September 2023 bis Januar 2024

Kurstag: Montag
1.Kurstag: *25. September 2023*
KEIN KURS IN SCHULFERIEN oder AN FEIERTAGEN!

Kurszeit: 18:00 bis 19:15

Kursort: Gymnastiksaal, Bildungscampus Rappachgasse 44, 1110 Wien

Kosten: 156 € vorab Überweisung nach Rechnungserhalt
(16 Kurseinheiten, genaue Termine siehe unten)

Platz ist erst mit Bezahlung/Überweisung fix!
Mindestteilnehmer: 8 Personen (Rechnungsversand nach Erreichung d. Mindestteilnehmerzahl)
Versäumte Kurstermine können leider nicht erstattet werden!
Späterer Kurseinstieg nach Rücksprache möglich.

Was erwartet Dich?

Der Kurs ist eine Zusammenstellung aus Yin Yoga Positionen, aber auch Atemübungen und Meditation sind immer wieder ein Teil der Einheiten.
Yin Yoga ist ein langsamer und passiver Yoga-Stil, bei dem die Positionen mehrere Minuten gehalten werden, und der Körper dabei, teilweise mit Hilfsmittel, abgelegt wird. Es werden dadurch die Dehnungen in den Bereich der Faszien, Bändern und Sehnen verlagert.

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.
Jede/r praktiziert im individuellen Tempo und Intensität!

Bringe für Dich mit:
- Bequeme Kleidung
- Eine eigene Matte (du hast keine? Dann kannst du gerne eine von mir erwerben, schreibe mir dazu vorab)
- Etwas Warmes zum Drüberziehen & Socken

Sollten noch Fragen offen sein, dann kontaktiere mich!
Gerne schicke die Informationen an Freunde und Bekannte weiter!

Kurstermine:
25.9., 2.10., 9.10., 16.10., 23.10., 6.11., 13.11., 20.11., 27.11., 4.12., 11.12., 18.12., **2024:** 8.1., 15.1., 22.1., 29.1.,

Hinweis:
Die Kurskosten sind so kalkuliert, dass 2 Einheiten durch Verschulden meinerseits **ohne Ersatz** ausfallen können.
z.B.: Krankheit, Nicht Verfügbarkeit des Turnsaales durch Schulveranstaltungen, etc.

Sonja Lammel 0680/1370591 office@yoga-eleven.at www.yoga-eleven.at