



## Happy New Year-Yoga

13.01.2022  
20.01.2022  
27.01.2022  
03.02.2022



Kurszeit: Donnerstag, 18:15 bis 19:45

Kursort: Gymnastiksaal, Mittelschule Rzehakgasse 7, 1110 Wien

Kurskosten: 48 € vorab Überweisung nach Rechnungserhalt

Dein Platz ist erst mit Bezahlung fix!

Mindestteilnehmer: 6 Personen (Rechnungsversand nach Erreichung d. Mind.zahl)

Versäumte Kurstermine können leider nicht erstattet werden!

Bei Ausfall eines Termins durch mein Verschulden, wird die Einheit am 17.2.2022 nachgeholt.

### Was erwartet Dich?

Ein Jahr ist vorüber und für viele bedeutet der 1.1. NEUBEGINN!  
In diesen vier Einheiten wollen wir ins Erspüren und Erfühlen gehen und nach Innen schauen, mit einer Mischung aus aktiver und passiver Yoga-Praxis in Kombination mit Atemübungen und angeleiteter Meditation.

Lerne Dich selbst besser kennen und fokussiere Dich ausschließlich auf DICH!

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bringe für Dich mit:

- Bequeme Kleidung
- Eine eigene Matte (du hast keine? Dann kannst du gerne eine von mir erwerben, schreibe mir dazu gerne vorab)
- Etwas Warmes zum Drüberziehen & Socken
- Event. Trinkflasche

Sollten noch Fragen offen sein, dann kontaktiere mich gerne!  
Gerne schicke die Infos an Bekannte & Freunde weiter!