

Yoga für Dich

März bis Juni 2022



Kurstag: Donnerstag

1.Kurstag: 3. März 2022 bis 30. Juni 2022

KEIN KURS IN SCHULFERIEN oder AN FEIERTAGEN!

Kurszeit: 18:15 bis 19:30

Kursort: Gymnastiksaal, Mittelschule Rzehakgasse 7, 1110 Wien
Gartentor-Eingang rechts neben dem Hauptgebäude

Kosten: 124,80 € vorab Überweisung nach Rechnungserhalt

Platz ist erst mit Bezahlung fix!

Mindestteilnehmer: 8 Personen (Rechnungsversand nach Erreichung d. Mind.zahl)

Versäumte Kurstermine können leider nicht erstattet werden!

Späterer Kurseinstieg nach Rücksprache möglich.

Hinweis: Staatlich angeordnete Ausfallzeiten können NICHT nachgeholt oder erstattet werden!

TeilnahmeVORAUSSETZUNG: gültiger 2G-Nachweis!

Event. zusätzliche Teilnahmevoraussetzungen nach COVID Verschärfungen können nicht ausgeschlossen werden.

Was erwartet Dich?

Der Kurs ist eine Mischung aus aktivem Hatha Yoga und passivem Yin Yoga. Ebenso sind Atemübungen und Meditation immer wieder ein Teil der Einheiten.

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
- Eventuell eine Trinkflasche

Sollten noch Fragen offen sein, dann kontaktiere mich!

Gerne schicke die Informationen an Freunde und Bekannte weiter!