

Yoga für Dich

September 2022 bis Februar 2023



Kurstag: Donnerstag

1. Kurstag: 15. September 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: 138 € vorab Überweisung nach Rechnungserhalt
(16 Kurseinheiten, genaue Termine siehe unten)

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!

2G-Nachweis-Empfehlung: gültiger 2G-Nachweis ist empfohlen!

Sollte es zu COVID Verschärfungen kommen, die einen 2-G-Nachweis erforderlich machen, ist ein Fehlen des Selben KEIN RÜCKERSTATTUNGSGRUND!
Die Nicht-Teilnahme solcher Einheiten kann nicht erstattet 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!

Kurstermine:

2022

15.Sept., 22.Sept.,
6.Okt., 13.Okt., 20.Okt.,
3.Nov., 10.Nov., 17.Nov., 24.Nov.,
1.Dez., 15.Dez., 22.Dez.,

2023

12.Jan., 19.Jan., 26.Jan.,
2.Feb.,

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.