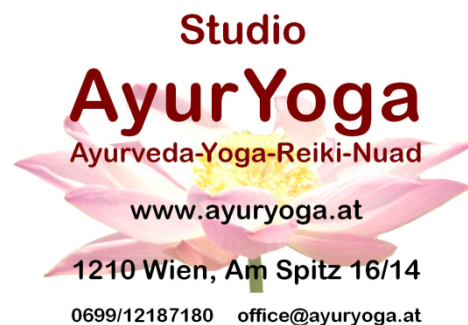


YOGA



Basiskurs (5 Einheiten je 90 min)

Möchtest Du Yoga von seinen Wurzeln her erfahren und kennen lernen, so ist das der richtige Kurs für Dich! In diesem Basis Kurs wirst in die wichtigsten Aspekte der Yogapraxis- und Philosophie eingeweiht.

Der Kurs findet an 5 aufeinanderfolgenden Terminen jeweils
Dienstag von 18:30h - 20:00h bzw. Mittwoch von 18:45h - 20:15h statt

Starttermine:

- 03.01. bis 31.01. (Di von 18:30h - 20:00h)
- 14.02. bis 14.03. (Di von 18:30h - 20:00h / Achtung, 14.03.= Mi 18:45h - 20:15h!)
- 21.03. bis 18.04. (Mi von 18:45h - 20:15h)

Anmeldeschluss: eine Woche vor Beginn; Anzahlung Euro 40.--
Kurskosten: Euro 120,-- pro Person und Anfängerkurs

Wochenende für Einsteiger und Wiedereinsteiger (1 Wochenende)

An diesem praxisorientierten Yoga Wochenende erlernst Du, oder vertieft Du, Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas), das Sonnengebet und wirst mit Yoga und deren Philosophie vertraut gemacht. Wenn Du neu einsteigen möchtest, oder aber auch längere Zeit nicht geübt hast, so ist das der richtige Kurs für Dich!

März: Sa: 10.03., 10:00h - 12:30h
So: 11.03., 10:00h - 12:30h

Mai: Sa: 05.05., 10:00h - 12:30h
So: 06.05., 10:00h - 12:30h

Anmeldeschluss: eine Woche vor Beginn; Anzahlung Euro 40.--
Kosten: Euro 90,--

Anmeldung + Infos telefonisch unter 0699/12187180; Michaela
Menzinger, office@ayuryoga.at

*Nach diesen Kursen kannst du gleich in alle Stunden (siehe
Stundenplan) einsteigen!*