



Infoblatt Kurzkurs „Mit Yoga in den Frühling starten“ - UPDATE

Der Kurs

- für Personen mit und ohne Yogaerfahrung
(Anfänger, fortgeschrittene Anfänger, Mittelstufe)
- 5 Einheiten dienstags, von **16. April – 14. Mai 2024**.
- 90-100 min / Einheit, je nach Wunsch der Teilnehmer:innen
ab 19 Uhr.
- ganzheitlich:
 - Atem- und Körperübungen (pranayama und asana / karana)
 - Meditation und Tiefenentspannung (samyama, bhavana)
 - Impulse (psychologisch, philosophisch) aus den
Yogatraditionen und der aktuellen, global anerkannten
Wissenschaft für die vertiefte formelle Praxis und die
Alltagspraxis
- Kurspreis
 - Kleingruppe 4 Personen: 82,- Euro
 - Standardgruppe 5-9 Personen: 75,- Euro

Der Praxisort

- Der Yogaraum im *Yogastudio Gastein* ist eine schuhfreie Zone,
er ist mit Socken, Strümpfen oder barfuß zu betreten.
- Der Yogaraum ist mit Leih-Equipment ausgestattet. Eigenes
Equipment kann mitgebracht werden, zumindest bitte
Folgendes mitnehmen:
 - Decke oder Badetuch oder Handtuch
 - Getränk (falls notwendig)



**Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) zwecks
Bezahlung, Storno, Haftung und Datenschutz beachten.**

Änderungen vorbehalten.
Aktueller Stand abrufbar
auf der Webseite www.yogastudio-gastein.at oder
per E-Mail anfordern.