



anke@yogagastein.at – 0650770390 - WWW.YOGAGASTEIN.AT

YOGA KURSE WINTER/FRÜHJAHR 2018

| Kurse & Termine | Beschreibung | Wo? |
|--|--|---|
| <i>Yoga für Geübte</i> Montag – 19.30 Uhr | Dynamische Einheiten | Im Raum der FFW über dem Gemeindeamt Dorfgastein |
| <i>Yoga für Alle:</i> Dienstag – 9.30 Uhr | Sanft, rückenstärkend Gut Geeignet für Anfänger | Im Raum der FFW über dem Gemeindeamt Dorfgastein |
| <i>Yoga für Geübte</i> Dienstag – 19.30 Uhr | Intensive, sanfte Einheiten | Im Raum der FFW über dem Gemeindeamt Dorfgastein |
| <i>Yin Yoga</i> Freitag – 19.00 Uhr (alle 14 Tage) | Entspannend, ruhig, regenerativ | Im Haus Kranabetter, Mühlbachstr. 35, Dorfgastein |
| Kursbeginn | | Kursbeitrag |
| Montag, 15.01.2018 Dienstag 16.01.2018 | <i>Wöchentliche Kurse</i> | 85, – EUR 10 Einheiten zu je 1,5 Std. |
| Freitag, 26.01.2018 | <i>Yin Yoga</i> | 50, – EUR 5 Einheiten zu je 1,5 Std. |

Yoga-Anfänger können in die Dienstagskurse einsteigen. Sie erhalten eine intensive Einschulung an einem zusätzlichen Termin.

Anmeldungen: ☎ 0650/7703903 ✉ anke@yogagastein.at oder haus.kranabetter@sbg.at

Die Anmeldung ist bitte unbedingt erforderlich, da sonst eventuell nicht alle Kurse angeboten werden können.

„GLEICHGÜLTIG, OB MAN JUNG, IM MITTLEREN ODER FORTGESCHRITTENEN ALTER IST,
SOGAR WENN MAN KRANK ODER SCHWACH IST,
JEDER KANN MIT DER PRAXIS DES YOGA BEGINNEN“
(HATHA-YOGA-PRADIPIKA, I,64)