



YOGA GASTEIN

ANKE KRANABETTER

YOGA | PILATES | YOGISCHE ERNÄHRUNG | YOGA URLAUB

anke@yogagastein.at

0650/7703903

WWW.YOGAGASTEIN.AT

YOGA KURSE

Winter/Frühjahr 2019

*„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)

<u>Kurse & Termine</u>	<u>Beschreibung</u>	<u>Wo?</u>
Hatha Yoga für Geübte Montag – 19.30 Uhr	Dynamische Einheiten	Im Raum der FFW über dem Gemeindeamt Dorfgastein
Hatha Yoga für Alle Dienstag – 9.30 Uhr	Sanft, rückenstärkend Gut Geeignet für Anfänger	Im Raum der FFW über dem Gemeindeamt Dorfgastein
Hatha Yoga für Geübte Dienstag – 19.30 Uhr	Intensive, sanfte Einheiten	Im Raum der FFW über dem Gemeindeamt Dorfgastein
Yin Yoga Donnerstag – 18.00 Uhr	Entspannend, ruhig, regenerativ, geeignet auch für Anfänger	Im Haus Kranabetter, Mühlbachstr. 35, Dorfgastein
Yoga Anfänger	können in die Dienstagskurse oder in das Yin Yoga einsteigen	
Kursbeginn		Kursbeitrag
Montag, 07.01.2019	Wöchentliche Kurse	90, – EUR 10 x 90 Min.
Dienstag, 08.01.2019		
Donnerstag, 10.01.2019	Yin Yoga	90, – EUR 10 x 90 Min.

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

Die Anmeldung ist bitte unbedingt erforderlich, bei zu wenigen Anmeldungen können nicht alle Kurse angeboten werden.