

Yoga für Anfänger:innen und Fortgeschrittene – Hatha Yoga (Iyengar)

Termin: Donnerstag, 7:30-8:30 ab 09.03.2023 wöchentlich 10 Wochen lang



Ort: myhive Fitnessraum

Stil: Iyengar Yoga (Homepage YogaCompany)

*„Bei uns gibt es keine Räucherstäbchen, dafür verwenden wir – wenn nötig – Hilfsmittel, um den Körper gesund auszurichten. Auf diese Weise verschaffen wir uns Zugang zur mentalen und psychischen Ebene. Spaß am gemeinsamen Üben ist in unserem Unterricht genauso wichtig, wie das Eingehen auf individuelle Bedürfnisse, um jede*n Schüler*in dort abzuholen, wo er/sie sich gerade befindet. Ob jung oder nicht mehr ganz jung, flexibel oder unbeweglich, gesund oder mit körperlichen Einschränkungen – in unserem Unterricht ist jede*r willkommen.“*

Termine:

- 09.03.2023
- 16.03.2023
- 23.03.2023
- 30.03.2023
- 13.04.2023
- 20.04.2023
- 27.04.2023
- 04.05.2023
- 11.05.2023
- 25.05.2023

Selbstbehalt: 75 Euro

Teilnehmeranzahl: 5-10 Personen. Nach Anmeldung für den 10wöchigen Kurs wird die Bankverbindung bekanntgegeben und ein gesondertes Mail für die wöchentliche Anmeldung übermittelt.

Bring Your Own Yoga Mat - Eigene Matte von Vorteil!

Anmeldung an Kollegen Markus Trösch markus.troesch@auva.at