



Infoblatt Programm Sommer 2022

YOGA mit VERENA

Hatha Flow Yoga – donnerstags, 75-min-Einheiten nachmittags und ev. abends

- Achtsamkeitsübungen, Pranayama (Atemübungen), Asana (Körperübungen), Meditation
- Anmeldung direkt bei Verena Lainer: 0676 5756734.

YOGA und MEDITATION mit SIBYLLE

für alle Könnertstufen

Kurs „Yoga und Stressregulation“:

- Termin DI-1:
 - 31. Mai - 5. Juli 2022. Ab 17:15 Uhr, jeweils 90-100 min.
 - 6 Termine im Kurspaket zu 90,- Euro. Ermäßigter Preis ab 6 Teilnehmerinnen.
 - **Anmeldeschluss ist 1 Woche vor Kursbeginn: 24. Mai 2022.**
- Termin DI-2:
 - 12. Juli - 30. August 2022. Kein Termin am 9. August. Ab 17:15 Uhr, jeweils 90-100 min.
 - urlaubsfreundliches Modell: 7 Einheiten zum Preis von 6. Kurspaket zu 90,- Euro. Ermäßigter Preis ab 6 Teilnehmerinnen.
 - **Anmeldeschluss ist 1 Woche vor Kursbeginn: 5. Juli 2022.**

Für beide Kurse gilt: Mindestteilnehmer*innenzahl 5 Personen, maximal 9 Teilnehmerinnen.

Offene Einheit (einzeln buchbare Gruppestunde):

- Mittwochnachmittag, im Zeitraum von 1. Juni – 31. August 2022 (kein Termin am 3. August). Ab 16:30 Uhr, jeweils 90-100 min. Für 15,- Euro pro Person.
- bei passender Witterung im Garten
- Mindestteilnehmer*innenzahl 5 Personen.
- **Anmeldeschluss ist der Vortag um 18 Uhr.**

bei wenig oder keinen Vorkenntnissen im Yoga

urlaubsfreundlicher Dreimonatskurs:

- montags, 30. Mai -29. August 2022. Kein Termin am 8. August. Ab 19:00 Uhr, jeweils 90-100 min.
- urlaubsfreundliches Modell: 13 Einheiten zum Preis von 12. Kurspaket zu 180,- Euro. Ermäßigter Preis ab 6 Teilnehmerinnen.

Für alle allgemeinen Yogakurse gilt eine Mindestteilnehmer*innenzahl von 5 Personen. Maximal 9 Teilnehmer*innen.

Anmeldeschluss ist 1 Woche vor Kursbeginn (23. Mai 2022)!



für Geübte

urlaubsfreundlicher Dreimonatskurs:

- dienstags, 31. Mai -30. August 2022. Kein Termin am 9. August. Ab 8:30 Uhr, jeweils 90-100 min.
- urlaubsfreundliches Modell: 13 Einheiten zum Preis von 12. Kurspaket zu 180,- Euro. Ermäßigter Preis ab 6 Teilnehmerinnen.

Für alle allgemeinen Yogakurse gilt eine Mindestteilnehmer*innenzahl von 5 Personen.
Maximal 9 Teilnehmer*innen.

Anmeldeschluss ist 1 Woche vor Kursbeginn (24. Mai 2022)!

für Schwangere

Kurs MO-1:

- 30. Mai -4. Juli 2022. Ab 17:15, jeweils 75-85 min.
- 6 Termine im Kurspaket zu 90,- Euro. Ermäßigter Preis ab 6 Teilnehmerinnen.

Kurs MO-2:

- 11. Juli – 29. August 2022. Kein Termin am 8. August. Ab 17:15, jeweils 75-85 min.
- Urlaubsfreundliches Modell: 7 Einheiten zum Preis von 6. Kurspaket zu 90,- Euro. Ermäßigter Preis ab 6 Teilnehmerinnen.

Kurs MI-1:

- 1. Juni - 6. Juli 2022. Ab 18:30 Uhr, jeweils 75-85 min.
- 6 Termine im Kurspaket zu 90,- Euro. Ermäßigter Preis ab 6 Teilnehmerinnen.

Kurs MI-2:

- 13. Juli – 31. August 2022. Kein Termin am 3. August. Ab 18:30 Uhr, jeweils 75-85 min.
- Urlaubsfreundliches Modell: 7 Einheiten zum Preis von 6. Kurspaket zu 90,- Euro. Ermäßigter Preis ab 6 Teilnehmerinnen.

Für alle Schwangerschaftsyogakurse gilt eine Mindestteilnehmerinnenzahl von 4 Personen.
Maximal 9 Teilnehmerinnen.

Anmeldeschluss ist jeweils 1 Woche vor Kursbeginn!

Zusatzinfos im separaten Infoblatt Schwangerschaftsyoga (per E-Mail anfordern oder auf der Webseite www.yogastudio-gastein.at abrufen).

für Kinder – gratis Schnupperstunde

Freitag, 17. Juni 2022, 16:30 – 17:15 Uhr. Für Kinder von 5 bis 10 Jahren. Eltern können gerne mitkommen, wenn ausreichend Platz ist. Mindestens 4 Kinder, maximal 9 Personen.
Anmeldeschluss ist 2 Tage zuvor, Mittwoch, 15. Juni, um 18 Uhr.



traumasensibler Yoga – TSY

für Menschen, die eine Traumatisierung überstanden haben

Wochenendseminar vom 13. – 14. August 2022. 4 zusammenhängende Termine, jeweils 2x vormittags 9:00 – 10:30 Uhr und 2x nachmittags 16:30 – 18:00 Uhr.

Siehe eigenes Infoblatt (per E-Mail anfordern oder auf der Webseite www.yogastudio-gastein.at abrufen).

Einzelstunden (90 min) und Einzelstundenpakete

Siehe eigenes Infoblatt (per E-Mail anfordern oder auf der Webseite www.yogastudio-gastein.at abrufen).

Gratis Schnupperstunden für Einheimische

Circa einmal im Monat. Für alle Könnertufen. Für alle Einheimischen, die erstmals zu Sibylle in eine Yogastunde kommen.

Samstag, 16:30 - 18 Uhr. Am 18. Juni 2022, 2. Juli 2022 und 3. September 2022.

Anmeldeschluss ist 2 Tage zuvor, Donnerstag, um 18 Uhr.

Die Einheit findet ab 3 Personen statt. Maximal 9 Teilnehmer*innen.

Meditationskurs

- dienstags, 28. Juni - 30. August 2022. Kein Termin am 9. August. Ab 19:15 Uhr, jeweils 60 min.
- urlaubsfreundliches Modell: 7 Einheiten zum Preis von 6. Kurspaket zu 60,- Euro.
- Mindestteilnehmer*innenzahl von 5 Personen. Maximal 9 Teilnehmer*innen.
- **Anmeldeschluss ist 1 Woche vor Kursbeginn (21. Juni 2022)!**

Anmeldeschluss beachten!

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

Aktuelle Covid-19-Präventionsmaßnahmen beachten.

Änderungen vorbehalten.

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