



## Infoblatt Programm Frühling 2023, Teil 2

### YOGA mit VERENA

*Hatha Flow Yoga* – donnerstags, 75-min-Einheiten vormittags oder nachmittags

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

Von 19.05.-28.05. unterrichtet Verena im Rahmen der **Veranstaltung „Yogafrühling Gastein“** im Cesta Grand Hotel und im Hotel Das.Goldberg.

Teilnahme ist auch für Einheimische möglich – Ticketreservierung online über die Webseite vom Tourismusverband ([www.gastein.com](http://www.gastein.com)).

### YOGA und MEDITATION mit SIBYLLE

#### für Geübte

Kurs „Ashtangayoga im Sinne Patañjalis“:

- Mai-Juni, sonntags ab 8 Uhr, 90-100 min. Am Muttertagswochenende findet die Einheit am Samstag, 13.04., statt.
- Gastteilnahme für 18,- Euro auf Anfrage möglich, max. 9 Teilnehmer:innen.

Offene Einheit (einzeln buchbare Gruppestunde):

- mittwochs oder freitags, nachmittags oder abends, jeweils 90-100 min, Gruppengröße: mindestens 5, maximal 9.
- Auf Anfrage.

#### Traumasesibler Yoga (TSY)

Schnupperkurs:

- 4 Termine, jeweils 90-100 min, Kleingruppe: 5-6 Personen.
- Auf Anfrage.

#### Privatstunden und Privatstundenpakete bei Sibylle\*

\*Für Einzelstunden bei Verena, kontaktiere Verena bitte persönlich: +43 676 5756 734.

Eine einzelne Privatstunde (90-100 min; nach Absprache auch kürzer) oder zum ermäßigten Preis als Privatkurs (mindestens 5 Einheiten im Zeitrahmen von 2 oder 3 Monaten). Bitte gesondertes Infoblatt anfordern (oder auf der Webseite nachlesen).

#### Anmeldeschluss beachten!

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

Änderungen vorbehalten.

Aktueller Stand abrufbar auf der Webseite [www.yogastudio-gastein.at](http://www.yogastudio-gastein.at) oder per E-Mail anfordern.