



## Infoblatt Aufbaukurs Yoga 2023

---

### Der Kurs

- für Personen mit Yogaerfahrung (Mittelstufe und fortgeschrittene Anfänger)
- dienstags, ab 19:15 Uhr, jeweils 90-100 min.
- 6 Einheiten von 07. Nov. -19. Dez. 2023 (kein Yoga am 5.12.)
- ganzheitlich:
  - Atem- und Körperübungen (pranayama und asana / karana)
  - Meditation und Tiefenentspannung (samyama, bhavana)
  - philosophische und psychologische Impulse aus den Yogatraditionen und der aktuellen, global anerkannten Wissenschaft für die vertiefte formelle Praxis und die Alltagspraxis
- Kurspreis
  - Kleingruppe 4 Personen: 99,- Euro
  - Standardgruppe 5-9 Personen: 90,- Euro
- **Anmeldeschluss ist Sonntag, der 5. November**

### Der Praxisort

- Der Yogaraum im *Yogastudio Gastein* ist eine schuhfreie Zone, er ist mit Socken, Strümpfen oder barfuß zu betreten.
- Der Yogaraum ist mit Leih-Equipment ausgestattet. Eigenes Equipment kann mitgebracht werden, zumindest bitte Folgendes mitnehmen:
  - Decke oder Badetuch oder Handtuch
  - Getränk (falls notwendig)



**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.