



Infoblatt Yogakurs Februar/März 2024

Der Kurs

- für Personen mit und ohne Yogaerfahrung (Anfänger, fortgeschrittene Anfänger, Mittelstufe)
- dienstags, ab 19:00 Uhr, jeweils 90-100 min. → bei mind. 4 Personen pro Gruppe und auf Wunsch auch am Freitag (vormittags, spätnachmittags oder abends)
- 5 Einheiten von 20. Feb. - 19. März 2024 (bei genügend Interesse auch in den Semester- und Osterferien: 13.2., 26.3.)
- 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: 82,- Euro
 - Standardgruppe 5-9 Personen: 75,- Euro
- **Anmeldeschluss ist Sonntag, der 11. Februar**

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 oder
per E-Mail anfordern.