



Infoblatt: Yogakurs zum (Wieder-)Einstieg – Spätsommer 2024

Der Kurs

- für Personen ohne oder mit nur geringer Yogaerfahrung (Anfänger, fortgeschrittene Anfänger, Wiedereinsteiger)
- 6 Einheiten
 - dienstags, von **27. August – 10. September 2024** und
 - donnerstags, von **19. September – 3. Oktober 2024**
 - 90-100 min / Einheit, ab 18 Uhr.
 - **Anmeldeschluss**: Freitag, 23. August.
- ganzheitlich:
 - Atem- und Körperübungen (pranayama und asana / karana)
 - Meditation und Tiefenentspannung (samyama, bhavana)
 - Impulse (psychologisch, philosophisch) aus den Yogatraditionen und der aktuellen, global anerkannten Wissenschaft für die vertiefte formelle Praxis und die Alltagspraxis
- Kurspreis:
 - Minigruppe 4 Personen: 108,- Euro
 - Gruppe 5-9 Personen: 98,- Euro

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)



**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.