



Infoblatt Programm zu Ostern 2025

YOGA mit VERENA

Hatha Flow Yoga – donnerstags, 75-min-Einheiten vormittags.

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

YOGA mit Marlene

Malohaflow Yoga – Mo, 07.04. und Fr, 25.04., ab 18:30 Uhr.

- Übungen aus dem Kundalini Yoga, Atemtechniken, Klopftechniken, Meditation und Entspannung, auch unterstützt mit der Klangschale.
- Anmeldung direkt bei Marlene Johannsen: 0660 450 15 69.

YOGA mit SIBYLLE

für die Mittelstufe und Geübte

Gastteilnahme oder Quereinstieg beim Kurs:

- Sonntag 13.04. und Samstag, 19.04., ab 8:00 Uhr, 90-100 min

für die Aufbaustufe+ und die Middlestufe

Gastteilnahme oder Quereinstieg beim Kurs:

- mittwochs, ab 18:15 Uhr (23.04. ab 18:30 Uhr), 90-100 min

Osterspecial: Privatstunden bei Sibylle*

*Für Einzelstunden bei Verena oder Marlene bitte die jeweilige persönlich kontaktieren.

Eine einzelne Privatstunde (90-100 min) zum „Osterspecial“-Preis von 66,- Euro.

Auch als „Yoga zu zweit“, als Privatgruppe oder

zu besonderen Themen (Schwangerschaftsyoga, traumasensibler Yoga, ...) buchbar.

An folgenden Tagen buchbar:

- Di, 15.04., ab 7:30 Uhr bis 18:00 Uhr
- Sa, 19.04. ab 10 Uhr bis abends
- Mo, 21.04., ab 7:30 Uhr bis 20:00 Uhr

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.