

Yoga- & Walking-Kurse – Jänner bis April 2019



Dienstag-Termine 8:00 – Yoga für den Rücken (60Min)
 9:15 – Yin-Yoga (60Min)
 10:30 – Nordic Walking (90Min)
 18:30 – Hatha-Yoga (90Min)

Termine: 15.1. 12.2. 5.3. 26.3.
 22.1. 19.2. 12.3. 2.4.
 29.1. 26.2. 19.3. 9.4.

Yoga-Kurskosten: 180 € pro Kurs (15€ pro Einheit; Dauer 60Min)
 240 € pro Kurs (20€ pro Einheit; Dauer 90Min)

Walking-Kurskosten: 120 € pro Kurs (10€ pro Einheit; Dauer 90Min)
Bitte zum ersten Kurstermin in bar mitbringen, oder vorab überweisen!

Mittwoch-Termine 18:30 – Yin Yoga (90Min)

Termine: 9.1. 30.1. 27.2. 20.3. 10.4.
 16.1. 13.2. 6.3. 27.3.
 23.1. 20.2. 13.3. 3.4.

Kurskosten: 260 € pro Kurs (20€ pro Einheit; Dauer 90Min)

Bitte zum ersten Kurstermin in bar mitbringen, oder vorab überweisen!

Freitag-Termine 8:30 – Yoga für den Rücken (60Min)
 9:45 – Yin-Yoga (60Min)
 11:00 – Nordic Walking (90Min)

Termine: 18.1. 15.2. 8.3. 5.4.
 25.1. 22.2. 15.3. 12.4.
 1.2. 1.3. 29.3.

Kurskosten: Yoga - 165 € pro Kurs (15€ pro Einheit; Dauer 60Min)

 Walking - 110 € pro Kurs (10€ pro Einheit; Dauer 90Min)

Bitte zum ersten Kurstermin in bar mitbringen, oder vorab überweisen!

Achtung: Versäumte Einheiten können, bei freien Plätzen und nach **vorheriger**
Abprache, in anderen Kursen nachgeholt werden.
Dies kann aber **nicht garantiert** werden!

Informationen zum Yoga-Kursbesuch:

- X Bitte kommt in bequemer Kleidung, Ihr könnt Euch auch gerne vor Ort umziehen
- X Unbedingt auch etwas Längeres und Warmes mitnehmen für die Entspannungsteile der Stunde (Besonders im Yin-Yoga gerne wärmere Kleidung!)
- X Eigene Matte kann mitgebracht werden – solltet Ihr bei Kursbeginn keine haben, gebt mir bitte Bescheid, und ich stelle Euch eine bereit. Ihr könnt auch Matten über mich beziehen
- X Event. Trinkflasche

Yoga-Kurse finden derzeit in **Kleinstgruppen von maximal 5 Personen** statt!

Individuelle Betreuung ist somit garantiert!

Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet!

Kursort:

Neugebäudestraße 7/Haus 11

1110 Wien

Achtung: Ab November ist das Parken in Teile von Simmering gebührenpflichtig! Die Neugebäudestraße ist davon nicht mehr betroffen, allerdings ist diese deshalb stark verparkt. Florian-Hedorfer-Straße ist gebührenpflichtig!

Yoga und Wellnesswochenenden finden im März und Juni 2019 im Südburgenland statt! Auch für Anfänger geeignet!

Bei Interesse bitte für nähere Informationen bei mir melden!

Vorab-Info: Folgekurse werden voraussichtlich nach den Osterferien starten!

Informationen Walking-Gruppen:

- X Dauer ca. 90Min (inkl. Dehnen am Ende der Einheit)
- X Startort Neugebäudestraße 7 bzw. Vor der Arztpraxis auf der anderen Straßenseite
- X Bitte kommt in bequemer, dem Wetter angepasster Sportkleidung und Sportschuhen
- X Walking-Stöcke unbedingt erforderlich (nach Möglichkeit höhenverstellbar) VOR einem Neukauf kontaktiere mich gerne telefonisch für kurze Beratung
- X Außer bei Glätteis finden die Termine bei JEDEM Wetter statt, Absagen könnt ihr gerne per Telefon erfragen
- X Über ein kurze Information bei Verhinderung wäre ich dankbar, damit wir nicht unnötig warten

Mindestteilnehmerzahl für jede Walking-Gruppe: 8 Personen!