

## Yoga- & Walking-Kurse – April bis Juni 2019



### Dienstag-Termine

8:00 – Yoga für den Rücken (60Min)  
9:15 – Hatha Yoga (60Min)  
17:00 – Yin-Yoga (90Min)  
18:30 – Hatha-Yoga (90Min)

Termine: 30.4. 21.5. 11.6.  
7.5. 28.5. 18.6.  
14.5. 4.6. 25.6.

**Yoga-Kurskosten:** 135 € pro Kurs (15€ pro Einheit; Dauer 60Min)  
180 € pro Kurs (20€ pro Einheit; Dauer 90Min)

Bitte zum ersten Kurstermin in bar mitbringen, und nach der Probestunde bezahlen!

### Mittwoch-Termine

18:30 – Yin Yoga (90Min)

Termine: 1.5. 22.5. 12.6.  
8.5. 29.5. 19.6.  
15.5. 5.6. 26.6.

**Kurskosten:** 180 € pro Kurs (20€ pro Einheit; Dauer 90Min)

Bitte zum ersten Kurstermin in bar mitbringen, und nach der Probestunde bezahlen!

### Freitag-Termine

8:30 – Yoga für den Rücken (60Min)  
9:45 – Yin-Yoga (60Min)

Termine: 3.5. 24.5. 21.6.  
10.5. 31.5. 28.6.  
17.5. 7.6.

**Kurskosten:** Yoga - 120 € pro Kurs (15€ pro Einheit; Dauer 60Min)

Bitte zum ersten Kurstermin in bar mitbringen, und nach der Probestunde bezahlen!

**Achtung:** Versäumte Einheiten können, bei freien Plätzen und nach **vorheriger**

**Absprache**, in anderen Kursen nachgeholt werden.

Dies kann aber **nicht garantiert** werden!

**Yoga-Kurse** finden derzeit in **Kleinstgruppen von maximal 6 Personen** statt!

Individuelle Betreuung ist somit garantiert!

Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet!

### **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

### **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 Wellnesswochenende** findet im Juni 2019 im Südburgenland statt!

Auch für Anfänger geeignet!

Yoga, Meditation, Walking & mehr

Bei Interesse bitte für nähere Informationen bei mir melden!

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