

# Yoga für Senioren

September 2024 bis Januar 2025



Kurstag: Montag

**1. Kurstag: 9. September 2024**

**KEIN KURS IN SCHULFERIEN oder AN FEIERTAGEN!**

Kurszeit: 16:45 bis 17:45

Kursort: Gymnastiksaal, Bildungscampus Rappachgasse 44, 1110 Wien

Kosten: 156 € vorab Überweisung nach Rechnungserhalt  
(16 Kurseinheiten, genaue Termine siehe unten)

Platz ist erst mit Bezahlung/Überweisung fix!

Mindestteilnehmer: 8 Personen (Rechnungsversand nach Erreichung d.  
Mindestteilnehmerzahl)

Versäumte Kurstermine können leider nicht erstattet werden!  
Späterer Kurseinstieg nach Rücksprache möglich.

## Was erwartet Dich?

Der Kurs ist eine Mischung aus aktivem Hatha Yoga und passivem Yin Yoga. Ebenso sind Atemübungen und Meditation immer wieder ein Teil der Einheiten.

Die Auswahl der Übungen ist auf Personen reiferen Alters und deren Bedürfnisse abgestimmt. Es kommen dafür passende Hilfsmittel zum Einsatz.

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Jede/r praktiziert im individuellen Tempo und Intensität!

Bringe für Dich mit:

- Bequeme Kleidung
- Eine eigene Matte (du hast keine? Dann kannst du gerne eine von mir erwerben, schreibe mir dazu vorab)
- Etwas Warmes zum Drüberziehen & Socken
- Eventuell eine Trinkflasche

Sollten noch Fragen offen sein, dann kontaktiere mich!

Gerne schicke die Informationen an Freunde und Bekannte weiter!

## Kurstermine:

9.9., 16.9., 30.9.                      7.10., 14.10., 21.10.,                      4.11., 11.11., 18.11., 25.11.,  
2.12., 9.12., 16.12.,                      **2025:** 13.1., 20.1., 27.1.,

## Hinweis:

Die Kurskosten sind so kalkuliert, dass 2 Einheiten durch Verschulden meinerseits **ohne Ersatz** ausfallen können.

z.B.: Krankheit, Nicht Verfügbarkeit des Turnsaales durch Schulveranstaltungen, etc.