

# Frühjahrskurs 2024

Das Yoga Haus

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Raum:	Buddha	OM	Buddha	OM	Buddha	OM	Buddha	OM	Buddha	OM
07:00			<b>Yoga Stufe 1/2</b> 07:15 - 08:30 mit Gerhard 09.04.-25.06. 11EH EUR 209,-							
08:00	<b>Yoga 60+</b> 08:30 - 09:45 mit Sabina 15.04.-24.06. 10EH EUR 190,-				<b>Yoga Stufe 2/3</b> 08:00 - 09:30 mit Sabina 10.04.-26.06. 11EH EUR 231,-					
09:00							<b>Yoga Stufe 1/2</b> 09:00 - 10:30 mit Sabina 11.04.-27.06. 10EH EUR 210,-			
10:00	<b>Yoga 60+</b> 10:00 - 11:15 mit Sabina 15.04.-24.06. 10EH EUR 190,-									
11:00										
12:00										
13:00										
14:00										
15:00										
16:00	<b>Yoga für Anfänger / Stufe 1</b> 16:30 - 17:30 mit Gerhard 08.04.-13.05. 6EH EUR 100,-									
17:00		<b>Yoga Stufe 1/2</b> 17:45 - 19:15 mit Sabina 15.04.-24.06. 10EH EUR 210,-			<b>Yoga Stufe 2/3</b> 17:45 - 19:15 mit Sabina 16.04.-25.06. 10EH EUR 210,-		<b>Yoga Stufe 1/2</b> 16:45 - 18:00 mit Sabina 17.04.-26.06. 10EH EUR 190,-			
18:00	<b>Yoga Stufe 1/2</b> 18:00 - 19:15 mit Gerhard 08.04.-24.06. 11EH EUR 209,-		<b>Yoga Stufe 1/2</b> 18:00 - 19:15 mit Gerhard 09.04.-25.06. 11EH EUR 209,-			<b>Yoga Stufe 1/2</b> 18:15 - 19:45 mit Sabina 10.04.-26.06. 11EH EUR 231,-	<b>Yoga Stufe 1/2</b> 18:30 - 19:45 mit Gerhard 10.04.-26.06. 11EH EUR 209,-	<b>Yoga Stufe 1/2</b> 17:45 - 19:15 mit Sabina 18.04.-27.06. 9EH EUR 189,-	<b>Yoga für Anfänger / Stufe 1</b> 18:00 - 19:15 mit Gerhard 11.04. - 27.06. 10EH EUR 190,-	
19:00	<b>Yoga Stufe 2/3</b> 19:30 - 21:00 mit Sabina 08.04.-24.06. 11EH EUR 231,-				<b>Yoga Stufe 2/3</b> 19:30 - 21:00 mit Sabina 16.04.-25.06. 10EH EUR 210,-			<b>Yoga Stufe 2/3</b> 19:30 - 21:00 mit Sabina 11.04.-27.06. 10EH EUR 210,-	<b>Yoga für Anfänger / Stufe 1</b> 19:30 - 20:45 mit Maria 11.04. - 27.06. 10EH EUR 190,-	
20:00			<b>Yoga für Männer</b> 19:45 - 21:15 mit Gerhard 09.04. - 25.06. 11 EH EUR 231,-			<b>Yoga für Männer</b> 20:00 - 21:30 mit Gerhard 10.04. - 26.06. 11EH EUR 231,-				
21:00										

# Frühjahrskurs 2024

## Vorbereitung

### DIE KLEINEN YOGA GEBOTE

1. Der Abstand zur letzten Mahlzeit vor dem Yoga sollte 2-3 Stunden betragen.
2. Wasser ist besser vor und nach der Stunde zu trinken! Während des übens belastet Flüssigkeit den Organismus mehr als ihn zu reinigen.
3. Komme 15 Minuten vor Kurs-Beginn in Ruhe an und lass Dir nach dem Yoga Zeit, bevor Du in den Alltag zurückkehrst.
4. Deine eigene Matte ist hygienischer und auch energetisch besser für Dich (Leih-Matten sind vorhanden).
5. Erkenne und akzeptiere Deine Grenzen. Du wirst gefordert, um die Willenskraft zu stärken. Sich zu spüren ist die Essenz von Yoga.
6. Bitte dem Lehrer vor der Stunde mitteilen, wenn du akute Verletzungen hast.
7. Während deiner Menstruation solltest Du keine Umkehrstellungen machen.

### DAS YOGA HAUS 7 GOLDFENE GEBOTE

1. Wir möchten im Yoga Haus eine ruhige, entspannte Atmosphäre schaffen. Jeder trägt durch Achtsamkeit dazu bei, eine harmonische Stimmung zu erreichen.
2. Bitte Dein Handy auf Flugmodus stellen - nicht nur auf lautlos oder vibrieren.
3. Wir üben Yoga barfuß. Bitte keine Schwarze Socken an die Wände bei der Entspannung.
4. Handtaschen oder Rucksäcke kannst Du ins Büro oder in einen Kasten im Yoga Raum stellen. Keine Taschen dürfen am Boden im Yoga Raum liegen.
5. Lasse Wertgegenstände bitte zu Hause!
6. Vergessene Kleidung werden in der Fundgruben-Kiste aufbewahrt. Bitte bei uns melden.
7. Wenn Du am Kurs durch Krankheit oder Verletzung nicht teilnehmen kannst, melde Dich bitte umgehend bei uns.

Die Yoga Haus AGB findest Du auf unserer Webseite AGBs.

## Kursdetails und zusätzliche Informationen

Allgemeine Hinweise

Yoga für Anfänger

Block 1: 5 EH EUR 100,-

Block 2: 5 EH EUR 100,-

kompletter Kurs: 10 EH EUR 190,-  
Schnupperkurs

Yoga zum Kennenlernen

für Ehepaare

19.04.2023 17.00-18.00h

ACHTUNG !

KEIN KURS an den Feiertagen!

01. Mai, 09. Mai, 20. Mai, 30. Mai

und kein Kurs am 21. Mai