

# Frühjahrskurs 2022

Das Yoga Haus

Allgemeine Hinweise:

Bitte melde dich für einen Kurs im Büro oder per Mail schriftlich an: [info@dasyogahaus.at](mailto:info@dasyogahaus.at)

NEU BEI YOGA? Bitte rufe uns an und wir beraten Dich gerne bei Deinem Einstieg ins Yoga!

Unsere Frühjahrskurse sind im Yogahaus, aber auch Online verfügbar.

Hier die Termine im Yogahaus!

Hier die Kurse für Online/Hybrid!

	Montag		Dienstag							
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 19.04.-28.06. 10EH EUR 170,-							
08:00	<b>Yoga 60+</b> 08:30 - 09:45 mit Sabina 25.04.-27.06. 9EH EUR 153,-				<b>Yoga Stufe 2/3</b> 07:45 - 09:15 mit Sabina 20.04.-29.06. 10EH EUR 190,-					
09:00							<b>Yoga Stufe 1/2</b> 09:00 - 10:15 mit Sabina 21.04.-30.06. 8EH EUR 136,-			
10:00	<b>Yoga 60+</b> 10:00 - 11:15 mit Sabina 25.04.-27.06. 9EH EUR 153,-									
11:00										
12:00										
13:00										
14:00										
15:00										
16:00	<b>Yoga für Männer</b> 16:30 - 17:45 mit Gerhard 25.04. - 27.06. 8EH EUR 136,-									
17:00					<b>Yoga Stufe 1/2</b> 16:45 - 18:00 mit Sabina 20.04.-29.06. 10EH EUR 170,-		<b>Yoga für Schwangere</b> 16:45 - 18:00			
18:00	<b>Yoga Stufe 1/2</b> 18:00 - 19:15 mit Gerhard 25.04.-27.06. 9EH EUR 153,-	<b>Yoga Stufe 1/2</b> 18:00 - 19:15 mit Sabina 25.04.-27.06. 8EH EUR 136,-	<b>Yoga Stufe 1/2</b> 18:00 - 19:15 mit Gerhard 19.04.-28.06. 10EH EUR 170,-	<b>Yoga Stufe 2/3</b> 17:45 - 19:15 mit Sabina 19.04.-28.06. 10EH EUR 190,-	<b>Yoga Stufe 1/2</b> 18:15 - 19:30 mit Sabina 20.04.-29.06. 10EH EUR 190,-		<b>Yoga Stufe 1/2</b> 18:30 - 19:45 mit Gerhard 20.04.-29.06. 10EH EUR 170,-	<b>Yoga Stufe 1/2</b> 17:45 - 19:15 mit Sabina 21.04.-30.06. 8EH EUR 152,-	<b>Yoga für Anfänger / Stufe 1</b> 18:00 - 19:15 mit Gerhard 21.04. - 19.05. 5EH EUR 85,-	
19:00	<b>Yoga Stufe 2/3</b> 19:30 - 21:00 mit Sabina 25.04.-27.06. 9EH EUR 171,-			<b>Yoga Stufe 2/3</b> 19:30 - 21:00 mit Sabina 19.04.-28.06. 10EH EUR 190,-				<b>Yoga Stufe 2/3</b> 19:30 - 21:00 mit Sabina 21.04.-30.06. 8EH EUR 152,-	<b>Yoga für Anfänger / Stufe 1</b> 19:30 - 20:45 mit Gerhard 21.04. - 19.05. 5EH EUR 85,-	
20:00			<b>Yoga für Männer</b> 19:45 - 21:15 mit Gerhard 19.04. - 28.06. 10EH EUR 190,-		<b>Yoga für Männer</b> 20:00 - 21:30 mit Gerhard 20.04. - 29.06. 10EH EUR 190,-					
21:00										

# Frühjahrskurs 2022

## 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:

Die Teilnehmerzahl in den Kursen ist begrenzt. Deshalb bitten wir um rechtzeitige Anmeldung.

Wenn du eine Einheit versäumst, kannst du mit einem Video oder Online nachholen.

Sollte es zu Beschränkungen des Präsenzunterrichts kommen, bieten wir folgende Alternativen:

Online Zoom Yoga  
Videos zur Selbstpraxis

### ACHTUNG!!!

#### KEIN KURS AM:

Donnerstag 26.05.2022

Dienstag 31.05.2022

Mittwoch 01.06.2022

Donnerstag 02.06.2022

Montag 06.06.2022

Donnerstag 16.06.2022

# Frühjahrskurs 2022 Online/Hybrid

Das Yoga Haus

Allgemeine Hinweise:

Bitte melde dich für einen Kurs im Büro oder per Mail schriftlich an: [info@dasyogahaus.at](mailto:info@dasyogahaus.at)

NEU BEI YOGA? Bitte rufe uns an und wir beraten Dich gerne bei Deinem Einstieg ins Yoga!

Unsere Frühjahrskurse sind im Yogahaus, aber auch Online verfügbar.

Hier die Termine im Yogahaus!

Hier die Kurse für Online/Hybrid!

	Montag		Dienstag							
Raum:	Buddha	OM	Buddha	OM	Buddha	OM	Buddha	OM	Buddha	OM
07:00										
08:00										
09:00							Yoga Stufe 1/2 Online/Hybrid 09:00 - 10:15 mit Sabina 21.04.-30.06.			
10:00										
11:00										
12:00										
13:00										
14:00										
15:00										
16:00										
17:00										
18:00		Yoga Stufe 1/2 Online/Hybrid 18:00 - 19:15 mit Sabina 25.04.-27.06.			Yoga Stufe 1/2 Online/Hybrid 18:15 - 19:30 mit Sabina 20.04.-29.06.					
19:00				Yoga Stufe 2/3 Online/Hybrid 19:30 - 21:00 mit Sabina 19.04.-28.06.			Yoga Stufe 2/3 Online/Hybrid 19:30 - 21:00 mit Sabina 21.04.-30.06.			
20:00										
21:00										

# Frühjahrskurs 2022 Online/Hybrid

## 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

Hybrid / Online Kurse:

Hybrid/Online heisst Präsenz Teilnahme und/oder Online Teilnahme gleichzeitig Du kannst ins Yoga Haus kommen, wenn du für den Kurs angemeldet bist. Die Kursräume sind mit einem Fernseher ausgestattet wo du gemeinsam mit den anderen Schülern an der online Stunde teilnimmst.

Wenn du zu Hause üben möchtest, kannst du bei jeder Online/ Hybrid Stunde teilnehmen.

Online Block: (für alle die NUR von zu Hause aus üben möchten)

3er Block EUR 50,-

6er Block EUR90,-

Allgemeine Hinweise:

Die Teilnehmerzahl in den Kursen ist begrenzt. Deshalb bitten wir um rechtzeitige Anmeldung.

Wenn du eine Einheit versäumst, kannst du mit einem Video oder Online nachholen.

Sollte es zu Beschränkungen des Präsenzunterrichts kommen, bieten wir folgende Alternativen:

Online Zoom Yoga

Videos zur Selbstpraxis

**ACHTUNG!!!**

KEIN KURS AM:

Donnerstag 26.05.2022

Dienstag 31.05.2022

Mittwoch 01.06.2022

Donnerstag 02.06.2022

Montag 06.06.2022

Donnerstag 16.06.2022