

Frühjahrskurs 2019

Das Yoga Haus

Allgemeine Hinweise:

Bitte melde dich für einen Kurs im Büro oder per Mail an: info@dasyogahaus.at

Die einzelnen KURSBESCHREIBUNGEN findest du unterhalb des Kursplans.

Kurswechsel zum Nachholen ist 2 x im Semester nach Absprache möglich!

Probestunden: 3er Karte Kurs 75 min. EUR 60,- Kurs 90 min. EUR 66,-

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Raum:	Buddha	OM	Buddha	OM	Buddha	OM	Buddha	OM	Buddha	OM
07:00			Yoga Stufe 1/2 07:15 - 08:15 mit Gerhard 23.04.-25.06. 10EH EUR150,-							
08:00					Yoga Stufe 2/3 07:45 - 09:15 mit Sabina 24.04.-25.06. 9EH EUR162,-			Yoga Stufe 1/2 08:30 - 09:45 mit Sabina 25.04.-27.06. 8EH EUR128,—		
09:00										
10:00	Rückbildung 10:15 - 11:30 mit Sabina laufend Block 100,-EUR									
11:00										
12:00										
13:00										
14:00										
15:00										
16:00	Yoga für Anfänger / Stufe 1 16:30 - 17:30 mit Maria 29.04.-17.06. 7EH EUR105,-	Kinder Yoga 16:15 - 17:15								
17:00						Yoga für Schwangere 17:00 - 18:15			Yoga für Anfänger / Stufe 1 16:15 - 17:30 mit Sabina 25.04.-27.06. 8EH EUR128,-	
18:00	Yoga Stufe 1/2 18:00 - 19:15 mit Sabina 29.04.-24.06. 8EH EUR144,-	Yoga Stufe 1/2 18:00 - 19:15 mit Andrea 29.04.-24.06. 8EH EUR128,-	Yoga Stufe 2/3 17:45 - 19:15 mit Sabina 23.04.-25.06. 10EH EUR180,-		Yoga Stufe 1/2 18:30 - 19:45 mit Gerhard 23.04.-25.06. 10EH EUR160,-	Yoga für Anfänger / Stufe 1 18:00 - 19:30 mit Sabina 24.04.-26.06. 9EH EUR162,-	Yoga Stufe 1/2 18:30 - 19:45 mit Gerhard 24.04.-26.06. 9EH EUR144,-		Yoga für Männer 17:45 - 19:15 mit Gerhard 25.04.-27.06. 8EH EUR144,-	
19:00										
20:00	Yoga Stufe 2/3 19:45 - 21:15 mit Sabina 29.04.-24.06. 8EH EUR144,-	Yoga Prana Flow für Erfahrene 19:30 - 21:00 mit Andrea 29.04.-24.06. 8 EH EUR 144,-	Yoga Stufe 2/3 19:30 - 21:00 mit Sabina 23.04.-25.06. 10EH EUR180,-		Yoga für Männer 20:00 - 21:30 mit Gerhard 23.04.-25.06. 10EH EUR180,-	Yoga für Männer 20:00 - 21:30 mit Gerhard 24.04.-26.06. 9EH EUR162,-		Yoga Stufe 2/3 19:30 - 21:00 mit Sabina 25.04.-27.06. 8EH EUR144,-	Yoga für Anfänger / Stufe 1 19:30 - 21:00 mit Gerhard 25.04.-27.06. 8EH EUR144,-	
21:00										

Frühjahrskurs 2019

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