

Herbstkurs 2020

Das Yoga Haus

Allgemeine Hinweise:

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

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

	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 15.09. - 01.12. 11 EH EUR 165,-							
08:00					Yoga Stufe 2/3 07:45 - 09:15 mit Sabina 16.09. - 09.12. 12 EH EUR 228,-			Yoga Stufe 1/2 08:30 - 10:00 mit Sabina 17.09.-10.12. 12 EH EUR 228,-		
09:00										
10:00	Yoga 60+ 10:30 - 11:45 mit Sabina 14.09.-19.10. 6EH EUR 102,-	Mama und Baby Yoga 10:30 - 11:30								
11:00										
12:00										
13:00										
14:00										
15:00										
16:00										
17:00						Yoga Stufe 1/2 16:30 - 17:45 mit Sabina 16.09.-09.12. 12 EH EUR 204,-		Yoga für Anfänger / Stufe 1 16:15 - 17:30 mit Lilli u. Maria 24.09.-10.12. 11 EH EUR 187,-		
18:00	Yoga Stufe 1/2 18:00 - 19:15 mit Sabina 14.09.-07.12. 12 EH EUR 204,-		Yoga Stufe 2/3 17:45 - 19:15 mit Sabina 15.09.-01.12. 11 EH EUR 209,-		Yoga Stufe 1/2 18:00 - 19:30 mit Sabina 16.09.-09.12. 12 EH EUR 228,-		Yoga Stufe 1/2 18:00 - 19:30 mit Sabina 16.09.-09.12. 12 EH EUR 228,-	Yoga für Männer 17:45 - 19:15 mit Gerhard 17.09.-10.12. 12 EH EUR 228,-		
19:00	Yoga Stufe 2/3 19:30 - 21:00 mit Sabina 14.09.-07.12. 12 EH EUR 228,-				Yoga Stufe 1/2 18:15 - 19:30 mit Gerhard 15.09.-01.12. 11 EH EUR 187,-		Yoga Stufe 1/2 18:30 - 19:45 mit Gerhard 16.09.-09.12. 12 EH EUR 204,-			
20:00			Yoga für Männer 20:00 - 21:30 mit Gerhard 15.09.-01.12. 11EH EUR209,-		Yoga Stufe 2/3 19:45 - 21:15 mit Sabina 15.09.-01.12. 11 EH EUR 220,-	Yoga für Männer 20:00 - 21:30 mit Gerhard 16.09. - 09.12. 12EH EUR 228,-		Yoga Stufe 2/3 19:30 - 21:00 mit Sabina 17.09. - 10.12. 12 EH EUR 228,-	New to Iyengar-Yoga 19:30 - 20:45 mit Lilli u. Maria 01.10.-12.11. 6 EH EUR 102,-	
21:00										

Herbstkurs 2020

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 GOLDENE 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:

- 1) Es wird wenig Möglichkeiten geben, den Kurs an anderen Tagen zu wechseln.
- 2) Nachholen nur mit Absprache.
- 3) Die Teilnehmerzahl in den Kursen ist begrenzt. Deshalb bitten wir um rechtzeitige Anmeldung.
- 4) Keine Kurse vom 26.-29.10.2020 (KW 44) und am Di., den 8.012.2020 (Feiertag)
Bitte melde dich für einen Kurs schriftlich per Mail an: info@dasyogahaus.at Nach Bezahlung ist Dein Platz für Dich fix reserviert.