

# Winterkurse 2020

Das Yoga Haus

Allgemeine Hinweise:

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

Die einzelnen Kursbeschreibungen findest du unterhalb des Kursplans.

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

NEU ZU YOGA? Bitte rufe uns an und wir beraten Dich gerne für Deinen Einstieg ins Yoga!

	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 - 08:15 mit Gerhard 07.01.-31.03. 12 EH EUR 180,-							
08:00					<b>Yoga Stufe 2/3</b> 07:45 - 09:15 mit Sabina 08.01.-01.04. 12 EH EUR 216,-			<b>Yoga Stufe 1/2</b> 08:30 - 10:00 mit Sabina 09.01.-02.04. 12 EH EUR 216,-		
09:00										
10:00	<b>Mama und Baby Yoga</b> 10:15 - 11:30 mit Sabina laufend 6er Block 100,-EUR					<b>Yoga für Schwangere</b> 09:45 - 11:00 mit Martina laufend 6er Block EUR100,-				
11:00										
12:00										
13:00										
14:00										
15:00										
16:00	<b>Yoga für Anfänger / Stufe 1</b> 16:30 - 17:30 mit Maria 13.01.-30.03. 12 EH EUR 180,-							<b>Yoga für Anfänger / Stufe 1</b> 16:15 - 17:30 mit Lilli 09.01.-02.04. 12 EH EUR 192,-		
17:00				<b>Yoga für Schwangere</b> 17:00 - 18:15		<b>New to Yoga</b> 17:00 - 18:15 mit Lilli 08.01.-05.02 5 EH EUR 80,-				
18:00	<b>Yoga Stufe 1/2</b> 17:45 - 19:15 mit Sabina 13.01.-30.03. 11 EH EUR 198,-	<b>Yoga Stufe 1/2</b> 17:45 - 19:00 mit Andrea 13.01.-06.04. 12 EH EUR 192,-	<b>Yoga Stufe 2/3</b> 17:45 - 19:15 mit Sabina 07.01.-31.03. 12 EH EUR 216,-		<b>Yoga Stufe 1/2</b> 18:30 - 19:45 mit Gerhard 07.01.-31.03. 12 EH EUR 192,-	<b>Yoga für Anfänger / Stufe 1</b> 18:00 - 19:30 mit Sabina 08.01.-01.04. 12 EH EUR 216,-	<b>Yoga Stufe 1/2</b> 18:30 - 19:45 mit Gerhard 08.01.-01.04. 12 EH EUR 192,-	<b>Yoga Stufe 1/2</b> 17:45 - 19:15 mit Sabina 09.01.-02.04. 12 EH EUR 216,-	<b>Yoga für Männer</b> 17:45 - 19:15 mit Gerhard 09.01. - 02.04. 12 EH EUR 216,-	
19:00		<b>Yoga Prana Flow für Erfahrene</b> 19:15 - 20:45 mit Andrea 13.01.-06.04. 12EH EUR216,-	<b>Yoga Stufe 2/3</b> 19:30 - 21:00 mit Sabina 07.01.-31.03. 12 EH EUR 216,-							
20:00	<b>Yoga Stufe 2/3</b> 19:30 - 21:00 mit Sabina 13.01.-30.08. 11 EH EUR 198,-			<b>Yoga für Männer</b> 20:00 - 21:30 mit Gerhard 07.01. - 31.03. 12 EH EUR 216,-	<b>Yoga für Männer</b> 20:00 - 21:30 mit Gerhard 08.01. - 01.04. 12 EH EUR 216,-			<b>Yoga Stufe 2/3</b> 19:30 - 21:00 mit Sabina 09.01.-02.04. 12 EH EUR 216,-	<b>Yoga für Anfänger / Stufe 1</b> 19:30 - 21:00 mit Gerhard 09.01.-02.04. 12 EH EUR 216,-	
21:00										

# Winterkuse 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:

Bitte melde dich für einen Kurs im Büro oder per Mail an: [info@dasyogahaus.at](mailto:info@dasyogahaus.at)  
Nachholen ist 2 x im Semester nach Absprache möglich!

Andrea - Kein Kurs am 10.02.2020

Lilli - Keine Kurse am 12./ 13.02.2020

Sabina u. Gerhard - keine Kurse wegen Umbau in der 8. KW v. 17-20.02.2020

N E W-T O - Y O G A Erfahre YOGA zum ersten Mal!

Lerne die Grundlagen kennen!

Bitte rufe uns an. Wir beraten Dich gerne.

Tel: 0664 4935387