

# Sommerkurs 2021

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!  
&nbsp;

	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 15.06.-17.08. 10 EH EUR 170,-							
08:00					<b>Yoga Stufe 1/2</b> 07:45 - 09:15 mit Sabina 17.06.-19.08. 10 EH EUR 179,-					
09:00	<b>Yoga 60+</b> 09:30 - 10:45 mit Sabina 14.06.-16.08. 10EH EUR 170,-						<b>Yoga Stufe 1/2</b> 09:00 - 10:15 mit Sabina 17.06.-19.08. 10 EH EUR 170,-			
10:00					<b>Yoga für Schwangere</b> 10:15 - 11:30					
11:00										
12:00										
13:00										
14:00										
15:00										
16:00										
17:00										
18:00	<b>Yoga Stufe 1/2</b> 18:00 - 19:15 mit Gerhard 14.06.-16.08. 10EH EUR 170,-	<b>ZOOM YOGA</b> 18:00 - 19:15 mit Sabina 14.06.-16.08. 10 EH EUR 140,-	<b>Yoga Stufe 1/2</b> 18:15 - 19:30 mit Gerhard 15.06.-17.08. 10 EH EUR 170,-	<b>Yoga Stufe 1/2</b> 17:45 - 19:00 mit Sabina 15.06.-17.08. 10 EH EUR 170,-	<b>Yoga Stufe 1/2</b> 18:15 - 19:30 mit Sabina 16.06.-18.08. 10 EH EUR 170,-	<b>Yoga Stufe 1/2</b> 18:30 - 19:45 mit Gerhard 16.06.-18.08. 10 EH EUR 170,-	<b>Yoga Stufe 1/2</b> 17:45 - 19:00 mit Sabina 17.06.-19.08. 10 EH EUR 170,-	<b>Yoga für Männer</b> 18:00 - 19:30 mit Gerhard 17.06.-19.08. 10 EH EUR 190,-		
19:00	<b>Yoga Stufe 2/3</b> 19:30 - 21:00 mit Sabina 14.06.-16.08. 10 EH EUR 190,-			<b>Yoga Stufe 2/3</b> 19:30 - 21:00 mit Sabina 15.06.-17.08. 10 EH EUR 190,-				<b>Yoga Stufe 2/3</b> 19:30 - 21:00 mit Sabina 17.06.-19.08. 10 EH EUR 190,-		
20:00			<b>Yoga für Männer</b> 20:00 - 21:30 mit Gerhard 15.06.-17.08. 10 EH EUR 190,-		<b>Yoga für Männer</b> 20:00 - 21:30 mit Gerhard 16.06.-18.08. 10 EH EUR 190,-					
21:00										

# Sommerkurs 2021

## 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 gelten für alle Kurs die aktuellen 3G Zutrittsregeln.
  - 2) Bitte bringe deine eigene Yoga Matte mit!
  - 3) Die Teilnehmerzahl in den Kursen ist begrenzt. Deshalb bitten wir um rechtzeitige Anmeldung.
  - 4) Wenn du eine Einheit versäumst, kannst du entweder bei Zoom oder mit einem Video nachholen.
  - 5) FFP2 Maskenpflicht im gesamten Yoga Haus bis zum Mattenplatz.
- Bitte melde dich für einen Kurs verbindlich per Mail an: [info@dasyogahaus.at](mailto:info@dasyogahaus.at)  
Nach Bezahlung ist Dein Platz für Dich fix reserviert.