

Herbstkurs 2022

Das Yoga Haus

Allgemeine Hinweise:

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

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

Hier die Termine im Yogahaus!

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Raum:	Buddha	OM	Buddha	OM	Buddha	OM	Buddha	OM	Buddha	OM
07:00			Yoga Stufe 1/2 07:15 - 08:30 mit Gerhard 13.09.-22.11. 9 EH EUR 162,-							
08:00	Yoga 60+ 08:30 - 09:45 mit Sabina 12.09.-21.11. 10EH EUR 180,-				Yoga Stufe 2/3 07:45 - 09:15 mit Sabina 14.09.-23.11. 9 EH EUR 180,-					
09:00							Yoga Stufe 1/2 09:00 - 10:30 mit Sabina 15.09.-24.11. 10 EH EUR 200,-			
10:00	Yoga 60+ 10:00 - 11:15 mit Sabina 12.09.-21.11. 10EH EUR 180,-									
11:00										
12:00										
13:00										
14:00										
15:00										
16:00	Yoga für Männer 16:30 - 17:45 mit Gerhard 12.09.-21.11. 10 EH EUR 180,-	Yoga zum Kennenlernen 16:30 - 17:45 mit Lilli 26.09.-24.10.2022 5 EH EUR 90,-					Yoga Stufe 1/2 16:45 - 18:00 mit Sabina 14.09.-23.11. 9 EH EUR 162,-	Yoga für Schwangere 16:45 - 18:00		
17:00					Yoga Stufe 2/3 17:45 - 19:15 mit Sabina 13.09.-22.11. 9 EH EUR 180,-					
18:00	Yoga Stufe 1/2 18:00 - 19:15 mit Gerhard 12.09.-21.11. 10 EH EUR 180,-	Yoga Stufe 1/2 18:00 - 19:15 mit Sabina 12.09.-21.11. 10 EH EUR 180,-	Yoga Stufe 1/2 18:00 - 19:15 mit Gerhard 13.09.-22.11. 9 EH EUR 162,-		Yoga Stufe 1/2 18:15 - 19:45 mit Sabina 14.09.-23.11. 9 EH EUR 180,-		Yoga Stufe 1/2 18:30 - 19:45 mit Gerhard 14.09.-23.11. 9 EH EUR 162,-	Yoga Stufe 1/2 17:45 - 19:15 mit Sabina 15.09.-24.11. 10 EH EUR 200,-	Yoga für Anfänger / Stufe 1 18:00 - 19:15 mit Gerhard 27.10.-24.11. 5 EH EUR 90,-	
19:00	Yoga Stufe 2/3 19:30 - 21:00 mit Sabina 12.09.-21.11. 10 EH EUR 200,-				Yoga Stufe 2/3 19:30 - 21:00 mit Sabina 13.09.-22.11. 9 EH EUR 180,-			Yoga Stufe 2/3 19:30 - 21:00 mit Sabina 15.09. - 24.11. 10 EH EUR 200,-	Yoga für Anfänger / Stufe 1 19:30 - 20:45 mit Maria 27.10.-24.11. 5 EH EUR 90,-	
20:00			Yoga für Männer 19:45 - 21:15 mit Gerhard 13.09.-22.11. 9 EH EUR 180,-		Yoga für Männer 20:00 - 21:30 mit Gerhard 14.09.-23.11. 9 EH EUR 180,-					
21:00										

Herbstkurs 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 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

Kurse im Raum OM sind Kleingruppen.

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

Online Zoom Yoga

Videos zur Selbstpraxis

ACHTUNG !

KEIN KURS VOM 17.10 - 21.10.2022

KEIN KURS AN DEN FEIERTAGEN AM MITTWOCH, DEN 26.10 & DIENSTAG, DEN 1.11.2022