



Ashtanga Yoga Workshop

vom 5. bis 7. Juli 2024

MYSORE STYLE



Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich für Ashtanga Yoga interessieren und ihre Praxis inspirieren wollen.

Freitag leite ich den Yogakurs an und am Wochenende praktizierst du in deinem Rhythmus.

Am Wochenende machen wir es uns nach der Praxis mit einem einen 5 Elemente Frühstücksbrei im Garten gemütlich.

Freitag: 16.00 bis 18.00 Pranayama, geführte Yogastunde

Samstag und Sonntag: 8.00 bis 8.30 Pranayama, Meditation

8.30 bis 10.30 Ashtanga Yoga Mysore Style,
dein Rhythmus, dein Yoga

10.30 bis 11.30/12.00 gemeinsames Frühstück

Ich freue mich schon sehr mit euch an diesem Wochenende in die Welt des Ashtanga Yoga einzutauchen.

Anmeldung: geraldine.honetz@inode.at, Kosten € 100,00

Um die Anmeldung zu fixieren überweise bitte bis 28. Juni 2024 den Workshopbetrag.

Bank Austria, Geraldine Honetz, IBAN: AT96 1200 0100 2636 8331

Es gelten die Stornobedingungen wie auf der Homepage angeführt.

Namaste
Geraldine