



YOGAWORKSHOP

31.10.26 + 1.11.26

1220 Wien, Lobaugasse 17

Samstag 9.00 – 13.00

Sonntag 9.00 – 13.00

An diesem Wochenende sehen wir uns die Asanas der 1.Serie näher an. und vertiefen verschiedene Asanas (Körperstellungen).

Weiters tauchen wir in die Yogaphilosophie (8 Glieder) ein und nehmen uns Zeit für einen weiteren wichtigen Aspekt, Ernährung und Yoga.

Der Kurs besteht aus 8 Stunden inklusive einer Frühstückspause mit einem gesunden Frühstück.

Samstag: Atemübungen, Sonnengrüße, alle stehenden und einige sitzende Asanas, Abwärmübungen.

Sonntag: Yoga, Yogaphilosophie, Ernährung, Erstellen einer eigenen Übungspraxis.

Anmeldung unter:

geraldine@yoga-shiatsu-studio.at oder Tel: 0699 19900507

**Kosten: € 120 Ich bitte um Überweisung bis spätestens 15.Oktober 2026
Bank Austria, Geraldine Honetz; IBAN: AT96 1200 0100 2636 8331
oder im Studio.**

Ich freue mich auf Eure Teilnahme!

Namasté Geraldine