

FOKUS & FLUSS – ASHTANGA YOGA GRUNKURS 2

Vertiefe deine Praxis im Rhythmus deines Atems

Du hast bereits die Grundlagen des Yoga kennengelernt oder möchtest nach einer Pause wieder in die erste Serie des Ashtanga Yoga einsteigen? In diesem Aufbaukurs festigen wir deine Praxis Schritt für Schritt.

In **8 Einheiten** widmen wir uns der dynamischen Verbindung von Bewegung und Atem (Vinyasa), verfeinern die Ausrichtung der Asanas und bauen Kraft, Flexibilität und mentale Klarheit auf.

- **Für wen?** Absolventen eines Basiskurses & Wiedereinsteiger
- **Dauer:** ca. 100 Minuten – perfekt, um tief in die Entspannung einzutauchen
- **Deine Investition:** € 200,- für den gesamten Kurs (8 Einheiten)
- **Ort:** 1220 Wien, Lobaugasse 17
- **Kursstart:** **Mittwoch 13. Jänner 2027 bis 3. März 2027**
- **Uhrzeit:** 18.00-19.40
- **Termine:** 13.1, 20.1, 27.1, 3.2, 10.2, 17.2, 24.2, 3.3.

Laufende Kurse:

Montag: 16.30 - 18.10 geführte Einheit, Ashtanga -Yoga
Montag: 18.30 - 19.30 Meditation
Dienstag: 7.00 - 8.10 Gesundheitsyoga
Dienstag: 8.30 - 10.10 geführte Einheit, Ashtanga-Yoga
Dienstag: 16.30 - 18.00 Yoga für alle
Dienstag: 18.30 - 20.30 geführte Einheit Ashtanga -Yoga
Freitag: 16.00 - 17.50 geführte Einheit Ashtanga-Yoga

Kosten: 8 Einheiten Basis Yogakurs: € 200,-

1 Einheit € 24,- 10 Einheiten € 220,- Ashtanga-Yoga

1 Einheit € 22,- 10 Einheiten € 200,- Gesundheitsyoga

Meditation € 18,-/160,- Yoga-Schnupperstunde € 15,-



Anmeldung unter: geraldine@yoga-shiatsu-studio.at oder Tel: +43699 19900507

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

Was dich erwartet:

- **Sanfter Aufbau:** Wir knüpfen an dein vorhandenes Wissen an.
- **Körper & Geist:** Dynamische Bewegungen (Asanas) kombiniert mit bewusster Atmung (Pranayama).
- **Tiefe Entspannung:** Jede Einheit schenkt dir Zeit zum Nachspüren und Regenerieren.

Jetzt Platz sichern!

Ich freue mich darauf, dich auf der Matte zu begleiten!

Die größten Wunder gehen in stille vor sich. (Wilhelm Raabe)