

Yogakurse ab April 2019 in Aflenz, Graßnitz und Dörflach

Kurs I Dörflach

Yoga am Vormittag

Beginn: Montag 29.April – 3.Juni 2019 (6 Einheiten)

Uhrzeit: 9:00 – 10:30

Kosten: € 72,00

Ort: ehem. Presshaus Ferienhaus Dörflerwirt

Kurs II Aflenz

Beginn: Montag 29.April – 3.Juni (6 Einheiten)

Uhrzeit: 17:00 – 18:30

Kosten: 5 Einheiten Block 60,00 / oder 13,00 Einzeln

Ort: Turnsaal REHAB Aflenz

Dieser Kurs eignet für alle die einen Yoga Kurs nicht regemäßig besuchen können

Kurs III Aflenz

Beginn: Montag 29.April – 3.Juni (6 Einheiten)

Uhrzeit: 19:00 – 20:30

Kosten: € 72,00

Ort: Turnsaal REHAB Aflenz

Kurs IV Dörflach

Yoga mit therapeutischem Ansatz.

Yoga kennt kein Alter! Unabhängig von Alter und körperlicher Konstitution können wir Yoga praktizieren.

Wer glaubt, Yoga sei nur etwas für jüngere Menschen, der irrt.

Leicht nachvollziehbare Übungen (viele davon am Sessel sitzend) fördern die Beweglichkeit halten den Körper fit und erfrischen den Geist.

Yoga mit therapeutischem Ansatz sind gesundheitsfördernde, sanfte, angepasste Körper- und Atemübungen.

Beginn: Dienstag 30.April – 11.Juni (7 Einheiten)

Uhrzeit: 9:00 – 10:30

Kosten: € 84,00

Ort: ehem. Presshaus Ferienhaus Dörflerwirt

Kurs V Dörflach Ausgebucht!

Yoga am Vormittag

Beginn: Donnerstag 2. Mai – 13.Juni (5 Einheiten)

Uhrzeit: 9:00 – 10:30

Kosten: € 65,00

Ort: ehem. Presshaus Ferienhaus Dörflerwirt

Kein Yoga am 16. Mai und am 30.Mai

Kurs VI Graßnitz

Beginn: Donnerstag 2.Mai – 13.Juni (5 Einheiten)

Uhrzeit: 19:15 – 20:45

Kosten: € 65,00

Ort: Turnsaal der VS Graßnitz

Kein Yoga am 16. Mai und am 30. Mai

Ich bitte um Voranmeldung zu den Kursen

0664 87 46 496 oder ursula@yoga-zeit.at

Wenn du dich bereits angemeldet hast ist dein Platz reserviert ☺

Die nächsten Kurse starten im Herbst in der Woche vom 23. September

- **Sommeryoga** im Freien am Sportplatz der VS Graßnitz – immer Montag 18:30 bis 20:00
15.7./ 22.7./ 29.7/
5.8./ 12.8. /19.8./
- Im August ist (wieder) ein **Yoga Tag auf der Aflenzer Bürgeralm** in Planung (24. oder 31. August)
- Am Samstag dem 5. Oktober findet ein **Yin Yoga Workshop** statt (5. Oktober Dörflich)
- Am Samstag dem 19. Oktober ist ein **Partneryoga bzw. Acro Yoga Abend** in Planung (Ort wird bekannt gegeben.)

Ich freue mich sehr auf ein Wiedersehen / Kennenlernen und auf eine gemeinsame Yoga-Zeit

Mit lieben Grüßen Ursula Kaiser

Namaste

Wenn du eine Yogastunde nicht besuchen kannst, bitte absagen bis spätestens 2 Stunden vor Kursbeginn.



+43 (0) 664 87 46 496
ursula@yoga-zeit.at
www.yoga-zeit.at

„Steht es dir doch frei, zu jeder Stunde dich auf dich selbst zurückzuziehen. Gönn dir recht oft dieses Zurücktreten ins Innere, und kräftige so dich selbst.“

[Marc Aurel]

Jeder kommt und übt in eigener Verantwortung.

Versäumte Einheiten können nach Absprache (bis auf Widerruf) innerhalb von 4 Monaten nachgeholt werden.