

Yoga im Park

Vom 25. Juni bis 6. August – jeden Montag von 19.00 bis 20.00 Uhr im
Vöcklabrucker Stadtpark
Komm mit deiner Yogamatte und mach mit!

Kurse im Herbst 2018

Mein Unterricht orientiert sich an der Bewegungsanatomie des menschlichen Körpers, dem Prinzip der Spiraldynamik®, der Franklin-Methode® und dem Grundlagenwissen des Hatha Yoga.

Vöcklabruck – Stadion Sportraum

Yoga II > für bereits Yoga-Praktizierende

Montag 19.30 – 20.55 Uhr, ab 17. September > 10 EH € 100.-

Yoga I > Faszien-Yoga und Körperarbeit für Beginner und leicht Fortgeschrittene

Mittwoch 17.00 – 18.25 Uhr, ab 19. September > 10 EH € 100.-

Yoga III > Integrative Körperarbeit – Yoga Flows > für Bewegungsfreudige

Mittwoch 18.35 – 20.00 Uhr, ab 19. September > 10 EH € 100.-

Vöcklabruck – Seminarhaus St. Klara

Yoga & Spiraldynamik® > als therapeutische Begleitmaßnahme in kleiner Gruppe

Montag 16.30 – 17.45 Uhr, ab 17. September > 10 EH € 130.-

Effektive Körperarbeit > FM und SD in kleiner Gruppe

Montag 18.00 – 19.00 Uhr, ab 17. September > 10 EH € 100.-

Ottwang – Landesmusikschule

Effektive Körperarbeit > FM und SD – ganzheitliches Training von Fuß bis Kopf

Mittwoch 8.20 – 9.30 Uhr, ab 19. September > 10 EH € 70.-

Yoga II > für leicht Fortgeschrittene und Bewegungsfreudige Anfänger

Mittwoch 9.40 – 11.00 Uhr, ab 19. September > 10 EH € 100.-

Trio > Effektive Körperarbeit – Spiraldynamik® & Yoga - Rhythmik-Yoga **NEU!**

Donnerstag 19.00 – 20.35 Uhr, ab 20. September 10 EH 100,-

buchbar auch nur eine Stunde:

EK u. SD & Yoga 19.00 – 20.00 - 10 EH € 75,- oder SD & Yoga u. Rhythmik Yoga 19.35 – 20.35 – 10 EH € 75,-

Gaspoltshofen – Gemeindeamt

Effektive Körperarbeit > FM und SD – ganzheitliches Training von Fuß bis Kopf

Dienstag 8.00 – 9.05 Uhr, ab 18. September > 10 EH € 70,-

Effektive Körperarbeit > FM und SD – ganzheitliches Training von Fuß bis Kopf

Dienstag 9.15 – 10.20 Uhr, ab 18. September > 10 EH € 70,-

Yoga I > für leicht Fortgeschrittene und Bewegungsfreudige Anfänger

Donnerstag 8.30 – 9.50 Uhr, ab 20. September > 10 EH € 100,-

Yoga II > für leicht Fortgeschrittene und Bewegungsfreudige Anfänger

Donnerstag 16.45 – 18.05 Uhr, ab 20. September > 10 EH € 100,-

Bitte zeitgerecht schriftlich anmelden. Danke!