

## KURSE 2018

### VÖCKLABRUCK – SPORTRAUM STADION

#### Yoga II

Orientiert sich an der Bewegungsanatomie des menschlichen Körpers, für bereits Yoga-Praktizierende.

**Montag, 19.30 bis 20.55 Uhr**

ab 15. Jänner, 9. April, 17. September · je 10 EH € 100,-

#### Yoga I

Faszien-Yoga und Körperarbeit nach Franklin-Methode® und Spiraldynamik® für Beginner und leicht Fortgeschrittene.

**Mittwoch, 17.00 bis 18.25 Uhr**

ab 17. Jänner, 11. April, 19. September · je 10 EH € 100,-

#### Yoga III

##### Integrative Körperarbeit/Yoga/Tanz

Ein Faszien-Spiel der Bewegungskräfte nach den Prinzipien der Spiraldynamik® und Franklin-Methode®, Atmung und Meditation, Yoga-Flows, freies und geführtes Tanzen, für Menschen mit Bewegungsfreude!

**Mittwoch, 18.35 bis 20.00 Uhr**

ab 17. Jänner, 11. April, 19. September · je 10 EH € 100,-

### VÖCKLABRUCK – SEMINARHAUS ST. KLARA

#### Yoga & Spiraldynamik®

Als therapeutische Begleitmaßnahme in einer kleinen Gruppe üben wir an anatomisch korrekter Ausrichtung und Körperbalance, dem achtsamen Umgang mit sich selbst und dem Umfeld.

**Montag, 16.30 bis 17.45 Uhr**

ab 15. Jänner, 9. April, 17. September · je 10 EH € 130,-

#### Effektive Körperarbeit nach

##### Franklin-Methode® und Spiraldynamik®

Ganzkörpertraining – Faszienarbeit mit Franklin-Bällen, Therabändern und Imagination.

**Montag, 18.00 bis 19.00 Uhr**

ab 15. Jänner, 9. April, 17. September · je 10 EH € 100,-

### OTTNANG – LANDESMUSIKSCHULE

#### Effektive Körperarbeit am Morgen

Ganzheitliches Training von Fuß bis Kopf.

**Mittwoch, 8.20 bis 9.30 Uhr**

ab 17. Jänner, 11. April, 19. September · je 10 EH € 70,-

#### Yoga II

Körperarbeit, Faszientraining und Spiraldynamik® mit genauer anatomischer Anleitung – Atmung – Meditation – Entspannung.

**Mittwoch, 9.40 bis 11.00 Uhr**

ab 17. Jänner, 11. April, 19. September · je 10 EH € 100,-

#### Effektive Körperarbeit

Training an der Körpermitte frei nach Pilates und Franklin-Methode®.

**Donnerstag, 18.45 bis 19.50 Uhr**

ab 18. Jänner, 12. April, 20. September · je 10 EH € 75,-

#### Yoga III

##### Integrative Körperarbeit/Yoga/Tanz

Ein Faszien-Spiel der Bewegungskräfte nach den Prinzipien der Spiraldynamik® und Franklin-Methode®, Atmung und Meditation, Yoga-Flows, freies und geführtes Tanzen, für Menschen mit Bewegungsfreude!

**Donnerstag, 19.55 bis 21.15 Uhr**

ab 18. Jänner, 12. April, 20. September · je 10 EH € 95,-

### GASPOLTSHOFEN – GEMEINDEAMT

#### Effektive Körperarbeit am Morgen

Training von Fuß bis Kopf.

**Dienstag, 8.00 bis 9.05 Uhr**

ab 16. Jänner, 10. April, 18. September · je 10 EH € 70,-

#### Effektive Körperarbeit

Training von Fuß bis Kopf.

**Dienstag, 9.10 bis 10.15 Uhr**

ab 16. Jänner, 10. April, 18. September · je 10 EH € 70,-

#### Yoga I

Für Beginner und leicht Fortgeschrittene.

**Donnerstag, 8.30 bis 9.50 Uhr**

ab 18. Jänner, 12. April, 20. September · je 10 EH € 100,-

#### Yoga II

Körperarbeit mit genauer anatomischer Anleitung – Atmung – und Meditation – für Beginner und leicht Fortgeschrittene.

**Donnerstag, 16.40 bis 18.00 Uhr**

ab 18. Jänner, 12. April, 20. September · je 10 EH € 100,-