

## Yogakurse ab April 2018 in Aflenz, Graßnitz und Dörflach

### Kurs I

#### Yoga am Vormittag

Beginn: Montag 9.April – 11.Juni 2018 (8 Einheiten)

Uhrzeit: 9uhr – 10uhr30

Kosten: € 88,-

Ort: ehem. Presshaus Ferienhaus Dörflerwirt

**Kein Yoga am 21. (Pfingstmontag) und 28. Mai**

### Kurs II

Beginn: Montag 9.April – 11.Juni (8 Einheiten)

Uhrzeit: 17uhr – 18uhr30

Kosten: 12,- Einheit oder € 55,-/ab 5 EH

Ort: Turnsaal REHAB Aflenz

Dieser Kurs eignet für alle die einen Yoga Kurs nicht regelmäßig besuchen können.

**Kein Yoga am 21. (Pfingstmontag) und 28. Mai**

### Kurs III

Beginn: Montag 9.April – 11.Juni (8 Einheiten)

Uhrzeit: 19uhr – 20uhr30

Kosten: € 88,-

Ort: Turnsaal REHAB Aflenz

**Kein Yoga am 21. (Pfingstmontag) und 28. Mai**

### Kurs IV

#### 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 10.April – 5.Juni (8 Einheiten)

Uhrzeit: 9uhr – 10uhr30

Kosten: € 88,-

Ort: ehem. Presshaus Ferienhaus Dörflerwirt

### **Kurs V Ausgebucht!**

Yoga am Vormittag

Beginn: Donnerstag 12.April – 14.Juni ( 8 Einheiten)

Uhrzeit: 9uhr – 10uhr30

Kosten: € 88,-

Ort: ehem. Presshaus Ferienhaus Dörflerwirt

**Kein Yoga am 10.und 31. Mai (Feiertage)**

### **Kurs VI**

Beginn: Donnerstag 12.April – 14.Juni (8 Einheiten)

Uhrzeit: 19uhr15 – 20uhr45

Kosten: € 88,-

Ort: Turnsaal der VS Graßnitz

**Kein Yoga am 10.und 31. Mai (Feiertage)**

Ich bitte um Voranmeldung zu den Kursen

**0664 87 46 496** oder [ursula@yoga-zeit.at](mailto:ursula@yoga-zeit.at)

Wenn du dich bereits angemeldet hast ist dein Platz reserviert 😊

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

Mit lieben Grüßen Ursula Kaiser

Namaste

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