Einmal geht´s noch vor der Sommerpause:

YOGA per ZOOM ab 4. MAI 2021!

Du hast schon viel von Yoga gehört - vielleicht auch schon einmal probiert – oder praktizierst schon ab und zu Yoga?
Dann starte jetzt mit diesem ONLINE-Yogakurs. Hier wiederholen wir die wichtigsten Yoga-Asanas und du lernst, sie richtig auszuführen, damit du optimal davon profitierst. Als NEUEINSTEIGER kommst du ohne weiteres mit, weil ich sehr genau ansage. auch als mässig erfahrene Yogini lernst du noch Neues dazu. Du erfährst ganz genau das Wesentliche über die wichtigen Yogapositionen, über das richtige ATMEN und wie du tiefe Entspannungen im Yoga erreichst.

Was brauchst du um an einer Online Yogastunde teilnehmen zu können:

- **Eine gut funktionierende Internetverbindung**
- **Computer (es funktioniert mit jedem Browser)**
- **ODER ein Tablet/oder ein Handy mit der Zoom-App. Der Zoom Download ist für dich kostenfrei! (erhältlich unter https://zoom.us/download)**
- **Im Sommer kannst du ohne Weiteres auch mit dem Handy im Garten oder auf der Terasse mitmachen!**

DIENSTAG ABEND 19-20.30 Uhr ab 4. Mai 2021

8 x 1,5 Stunden á 15 € = **120 € für gesamten Kurs. Bei Anmeldung und Bezahlung bis 29. April 115 Euro. Der Kurs findet ab 7 fixen Teilnehmerinnen statt.**

18,- Euro pro Einheit (1,5 Stunden) bei einzelner Bezahlung, wenn du nur ab und zu dabei sein kannst oder willst. Quereinsteiger bitte einfach bei mir melden!

Termine: Di 4. Mai, Di 11.Mai, Di 18. Mai, Di 25. Mai, DO 3. Juni,

Di 15. Juni, Di, 22. Juni, Di, 29. Juni, live bei mir im Garten mit anschließendem Abschlussfest!

Konto bei der Raiffeisenkasse Eggenburg BIC: RLNWATWW123 IBAN: AT26 3212 3000 0003 7994

Vorteile für Dich!

Keine An- und Abreise (Zeit und Geldersparnis)

- danach bequem zuhause duschen
- Motivation deinem Körper Gutes zu tun und
- ganz genaue Erklärungen von mir, damit du von den Übungen profitiert!
- Kurze Abschlussmeditation!

Bitte verlässlich anmelden unter gaho1@gmx.at

Ich freue mich auf dich!

Gabriela Hohenegger

Dipl. Mentaltrainerin
Meditations- und Yogalehrerin