April - August 2024

PROGRAMM

RAUM FÜR YOGA & BIOSYNTHESE

Laufende Kurse ab 09. April 2024

Dauer: 09.04. - 26.07.2024 (kursfrei: Do 09.05. / Di 25.06. / Pfingstferien 18.05.-02.06.24)

Wöchentliche Laufende Kurse:

Kurs 1 Mittelstufe / Fortgeschrittene
Di. 18.00 - 19.30 Uhr

Kurs 2 Anfänger/Mittelstufe
Di. 19.45 - 21.15 Uhr

Kurs 3 Anfänger/Mittelstufe
Do. 9.00 - 10.30 Uhr

Kurs 4 Anfänger "Yoga sanft
Do. 18.00 – 19.15 Uhr

Kurs 5 Anfänger/Mittelstufe
Do. 19.30 - 21.00 Uhr

NEU Kurs 6 „Yoga, Yin & Atem" für alle levels
Fr. 09.30 – 10.45 Uhr „Online plus Film"
14-tägig: 12.4./26.4./10.5./07.6./21.6./05.07./19.7.

Die Übungspraxis ist in allen meinen Kursen achtsam und präzise, meditativ, mitunter intensiv. Wir üben in der Tradition des Yoga der Energie (T.K.V. Desikachar/B. Tatzky) und von B.K.S. Iyengar.

Inhalte der Kurse: Jeder Kurs hat einen thematischen Schwerpunkt; statische und dynamische Asanas, Atembewusstsein, Meditation, Tiefenentspannung.
K6 findet „online" statt (Zoom), inkl. Film zum Vertiefen und flexibel Üben!

Ort: Yogaschule, Möhrendorfer Weg 1, ER-Alterlangen; kostenlose Parkplätze vorhanden, Bushaltestelle St. Johann 200m

Kosten:

Kurse K1, K2, K3, K5	13 x 90 Min.	€ 195.-
Kurs 4	13 x 75 Min.	€ 169.-
Kurs 6, „Online plus Film"	7 x 75 Min.	€ 98.-

Spezial-Angebote:

- Buchst Du einen Präsenz-Kurs (K1-K5) so ist **K6 „Online inkl. Film"** ermäßigt: € 35.-
- Buchst Du einen Präsenz-Kurs (K1-K5), und buchst die **7 Filme zusätzlich**: plus € 15.-
- Buchst Du **nur die 7 Yoga-Filme** (ohne Kurs 1-5), so kostet das Filmpaket: € 65.-

Mit **meinen Yoga-Filmen** kannst Du Deine Übungspraxis vertiefen und flexibel üben (7 x 75 Min.; alle Filme bis 31.08. beliebig oft aufrufbar, **„Yoga, Yin & Atem"** für alle Levels., **12.04. – 31.08.24**)

Zahlbar bei Kursbeginn; gerne nach Rücksprache auch in zwei oder drei Raten!
Verpasste Kursstunden können während des Kurszyklus nachgeholt werden!

www.yoga-fuerst.de