



Yoga Raum Zwettl

Mag. Margit Elsigan

Mozartstraße 3 , 3910 Zwettl

0699 192 44 671

margit.elsigan@gmail.com

www.yogaraum-zwettl.at

www.humanenergetik-waldviertel.at

Frühjahr 2016

Montag: (ab 8.2. 2016)

18.30 – 19.30 Uhr Bauchtanz f. Anfängerinnen mit Vorkenntnissen

Wir erweitern unser Bewegungsrepertoire und wagen uns an eine kleine Choreografie!

2 Kursblöcke zu je 7 Einheiten à 60 Minuten ab 8.2.2016

Kursbeitrag € 70.- pro Kursblock



19.45 – 21.00 Uhr Yoga4Seasons

Passend zur Jahreszeit stärken wir Körper und Geist, sowie unser Immunsystem, mit Übungen, die den Energiehaushalt in den Meridianen und den zugeordneten Organfunktionskreisen harmonisieren und verbessern.

2 Kursblöcke zu je 7 Einheiten à 75 Minuten ab 8.2.2016

Block 1: 8.2. – 4.4. 2016: **Später Winter**

Block 2: 18.4 – 6.6.2016: **Frühling**

Kursbeitrag pro Block € 85.-

Dienstag:(ab 1.3.2016)

18.30 – 19.45 Uhr Yoga4Health

3 Kursblöcke zu je 5 Einheiten à 75 Minuten

Block 1: **Rücken stärken und entlasten** 1.3. – 12.4. 2016

Block 2: **Hormonhaushalt balancieren** 19.4. – 24.5. 2016

Block 3: **Atmung und Verdauung** 31.5. – 28.6. 2016

Kursbeitrag pro Block € 60.-

20.00 – 21.00 Uhr Atemübungen und Meditation

3 Kursblöcke zu je 5 Einheiten à 60 Minuten

Block 1: 1.3. – 12.4. 2016

Block 2: 19.4. – 24.5. 2016

Block 3: 31.5. – 28.6. 2016

Kursbeitrag pro Block € 50.-





Mittwoch (ab 11.5. 2016):

19.00 – 20.30 Uhr: Sunset Yoga Chillout

Baue mit Mondgruß, Körperübungen und Atemübungen dynamisch Stress ab, bringe dich auf diesem Weg in den Augenblick und öffne dich für einen wohlthuenden Zustand geistiger und körperlicher Entspannung. 8 Einheiten à 90 Minuten ab 11.5. 2016
Kursbeitrag: € 110.-

Donnerstag (ab 11.2. 2016):

18.30 – 20.30 Uhr: Gutes für dich und dein Baby: Yoga und Bauchtanz für Schwangere

Lerne Formen von Bewegung, Atmung und Konzentration, die das Wohlbefinden von Mama und Kind fördern und den Geburtsprozess unterstützen. Durch thematische Impulse und geführte Meditationen kannst du deine Beziehung zu deinem Kind schon vor der Geburt zu gestalten beginnen.

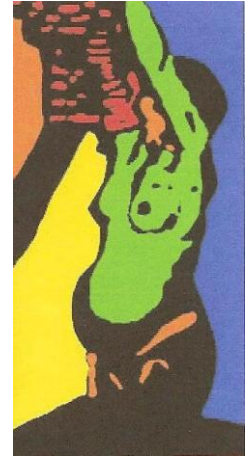
2 Kursblöcke zu 8 Einheiten à 120 Minuten

Block 1: 11.2. – 14.4. 2016

Block 2: 28.4. – 30.6. 2016

Kursbeitrag pro Block € 145.-

In Zusammenarbeit mit dem Eltern-Kind-Zentrum Zwettl (Tel.: 02822/542 22-206)



Freitag (ab 12.2. 2016):



9.00 – 10.30 Uhr: yoga.vor.mittag

Achtsam Muskeln stärken und dehnen, Atem und Energie lenken, Geist sammeln. Genussvoll entspannen und Kraft tanken. 2 Kursblöcke à 7 Einheiten zu je 90 Minuten

Block 1: 12.2 – 1.4. 2016

Block 2: 22.4 – 24.6. 2016

Kursbeitrag pro Block: € 110.-

Anmeldung und Information bei

Margit Elsigan

0699 192 44 671

margit.elsigan@gmail.com



Änderungen vorbehalten