

Kursbeiträge: (Irrtümer und höhere Gewalt vorbehalten)

Oriental Dance Basics (Di, 20.00 – 21.00 Uhr):

10 x 60 Minuten: € 110.-

oder Nov 2016 bis Jan. 2017 € 33.- monatlich per Dauerauftrag

Einzelpreis pro Einheit: € 12.-

Oriental Dance continued (Mo, 18.30 – 19.30 Uhr):

16 x 60 Minuten: € 175.-

oder Sept. 2016 bis Jan. 2017 € 32.- monatlich per Dauerauftrag

Einzelpreis pro Einheit: € 12.-

Yoga4Seasons (Mo, 19.45 – 21.00 Uhr):

16 x 75 Minuten: € 200.-

oder Sept. 2016 bis Jan 2017 € 37.- monatlich per Dauerauftrag

Einzelpreis pro Einheit: € 13.-

Yoga4You (Di, 18.30 – 19.45 Uhr):

10 x 75 Minuten: € 125.-

oder Nov. 2016 bis Jan. 2017 € 38.- monatlich per Dauerauftrag

Einzelpreis pro Einheit: € 13.-

yoga.vor.mittag (Fr, 9.00 – 10.30 Uhr):

15 x 90 Minuten: € 210.-

Oder € 40.- monatlich per Dauerauftrag von Sept. 2016 bis Jan. 2017

Einzelpreis pro Einheit: € 15.-

Kombipreis für beide Kurse am Montag:

€ 300.- oder € 55.- monatlich per Dauerauftrag von Sept. 2016 bis Jan. 2017

Einzelpreis pro Abend: € 20.-

Kombipreis für beide Kurse am Dienstag:

€ 180.- oder € 57.- monatlich per Dauerauftrag von Nov. 2016 bis Jan. 2017

Einzelpreis pro Abend: € 20.-

Preise für die Kurse **Bauchtanz für Schwangere, Yoga für Schwangere** und **Mama Yoga:** siehe **Blattinnenseite**

Anmeldung und Information bei Margit Elsigan unter **0699 192 44 671**

oder margit.elsigan@gmail.com

Ich helfe dir gerne, deinen Körper zu spüren, dich zu erleben und deine persönlichen, individuellen Grenzen zu berücksichtigen. Jeder Mensch ist anders.



**Yoga
Raum
Zwettl**

HERBST/WINTER 2016/17

Freie Schnupperstunden am 12.9., 13.9. und 16.9. 2016!

**Mozartstraße3
3910 Zwettl**

Margit Elsigan

0699 192 44 671

margit.elsigan@gmail.com



www.yogaraum-zwettl.at
www.humanenergetik-waldviertel.at

Yoga4Seasons

Yoga im Jahreszeitenkreis. Wir unterstützen die in der jeweiligen Jahreszeit aktiven Energiebahnen mit Asanas (Körperübungen), Atemübungen und Meditationsübungen, harmonisieren so unser Immunsystem und klären unseren Geist.

16 x Montag, 19.45 – 21.00 Uhr, ab 19.9. 2016

Freie Schnupperstunde: 12.9.2016

Beitrag: siehe letzte Seite



Yoga4You

Was brauchst du, was tut dir gut? Aufbauend auf eine allgemein gehaltene Yogaeinheit integrieren wir Übungsvariationen für die individuellen Bedürfnisse, die du als TeilnehmerIn mitbringst.

Für Wohlgefühl, Selbstgefühl, Gesundheit und Ruhe im Geist.

10 x Dienstag, 18.30 – 19.45 Uhr, ab 8.11. 2016

Freie Schnupperstunde: 13.9. 2016

Beitrag: siehe letzte Seite

Oriental Dance Basics

Bauchtanz für Einsteigerinnen. Spaß an weiblicher Bewegung.

Geschmeidigkeit und positives Selbstgefühl.

10 x Dienstag, 20.00 – 21.00 Uhr, ab 8.11. 2016

Freie Schnupperstunde: 13.9. 2016

Beitrag: siehe letzte Seite



Oriental Dance continued

Bauchtanz für Tänzerinnen mit Vorkenntnissen.

16 x Montag, 18.30 – 19.30 Uhr, ab 19.9.2016

Freie Schnupperstunde: 12.9.2016

Beitrag: siehe letzte Seite

yoga.vor.mittag

Achtsam Muskeln stärken und dehnen, Atem und Energie lenken, Geist sammeln. Genussvoll entspannen und Kraft tanken.

15 x Freitag 9.00 – 10.30 Uhr, ab 23.9. 2016

Freie Schnupperstunde: 16.9. 2016

Beitrag: siehe letzte Seite

Gutes für dich und dein Baby!

Lerne Formen von Atmung, Bewegung und Meditation kennen, die jetzt die Zeit deiner Schwangerschaft erleichtern und bereichern, und die dich während der Geburt unterstützen können.

In Zusammenarbeit mit dem Eltern-Kind-Zentrum Zwettl.

Bauchtanz für Schwangere

8 x Do 18.30 - 19.30 Uhr, ab 6.10. 2016

Beitrag: € 80.-

Yoga für Schwangere

8 x Do 19.45 – 21.00 Uhr, ab 6.10.2016

Beitrag: € 96.-



Beide Kurse in Kombination: € 140.-

Mama Yoga

Gutes für dich und bring dein Baby mit!

Angenehm dehnen und strecken, wieder Kraft und Muskulatur aufbauen
Genussvoll durchatmen, in der eigenen Mitte ruhen, positives Selbstgefühl entwickeln, Energie tanken, Entspannung und Gelassenheit finden

Donnerstag, 9⁰⁰-10³⁰ Uhr

Beitrag: Einzeltermin € 15., 5er Blöcke à € 65.-

