

## **Kursbeiträge:** (Irrtümer und höhere Gewalt vorbehalten)

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

11 x 60 Minuten: € 120.-

oder April bis Juni 2017 je € 35.- monatlich per Dauerauftrag

Einzelpreis pro Einheit: € 12.-

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

15 x 60 Minuten: € 165.-

oder Februar bis Juni 2017 je € 30.- monatlich per Dauerauftrag

Einzelpreis pro Einheit: € 12.-

### **Yoga4Seasons (Mo, 19.45 – 21.00 Uhr):**

15 x 75 Minuten: € 190.-

oder Februar bis Juni 2017 je 2017 € 35.- monatlich per Dauerauftrag

Einzelpreis pro Einheit: € 13.-

### **Yoga4You (Di, 18.30 – 19.45 Uhr):**

11 x 75 Minuten: € 135.-

oder April bis Juni. 2017 € 42.- monatlich per Dauerauftrag

Einzelpreis pro Einheit: € 13.-

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

15 x 90 Minuten: € 210.-

Oder Februar bis Juni 2017 je € 40.- monatlich per Dauerauftrag

Einzelpreis pro Einheit: € 15.-

### **Kombipreis für beide Kurse am Montag:**

€ 285.- oder Februar bis Juni 2017 je € 52.- monatlich per Dauerauftrag

Einzelpreis pro Abend: € 20.-

### **Kombipreis für beide Kurse am Dienstag:**

€ 210.- oder April bis Juni 2017 je € 63.- monatlich per Dauerauftrag

Einzelpreis pro Abend: € 20.-

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

**Wenn du meinen Yogaunterricht noch nicht kennst, kannst du gerne eine Schnupperstunde kostenlos in Anspruch nehmen.**

**Anmeldung und Information bei Margit Elsigan unter 0699 192 44 671 oder [margit.elsigan@gmail.com](mailto: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**

## **Frühjahr 2017**

**Mozartstraße 3  
3910 Zwettl**

## **Margit Elsigan**

**0699 192 44 671**

**[margit.elsigan@gmail.com](mailto:margit.elsigan@gmail.com)**



**[www.yogaraum-zwettl.at](http://www.yogaraum-zwettl.at)**  
**[www.humanenergetik-waldviertel.at](http://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 13.02.2017  
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 28.03.2017  
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 28.03.2017  
Beitrag: siehe letzte Seite



## Oriental Dance continued

Bauchtanz für Tänzerinnen mit Vorkenntnissen.

16 x Montag, 18.30 – 19.30 Uhr, ab 13.02.2017

## yoga.vor.mittag

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

16 x Freitag 9.00 – 10.30 Uhr, ab 17.02.2017  
Beitrag: siehe letzte Seite

Gutes für dich und dein Baby:

## Yoga und Bauchtanz für Schwangere:

ab 12.1.2017!

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

Fortlaufend Do, 19.00 – 20.45 Uhr;  
Kursbeitrag: einzelne Abende: € 18.-



## 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, 9<sup>30</sup> – 11<sup>00</sup> Uhr  
Beitrag: Einzeltermin € 15., 5er Blöcke à €

