

Yoga4Seasons: SommerSonneLebensfreude

Tanke mit Asanas (Körperübungen), Atemübungen und Meditationsübungen Energie und Kraft, lade deine inneren „Batterien“ auf und hole Sonne und Lebensfreude in dein Gemüt!

6x Mittwoch, (19.00 – 20.30 Uhr): 15.7., 22.7., 29.7., 12.8., 19.8., 26.8.

Beitrag: € 75.-

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 wohltuenden Zustand geistiger und körperlicher Entspannung.

6x Donnerstag, (19.00 – 20.30 Uhr): 16.7., 23.7., 30.7., 13.8., 20.8., 27.8.

Beitrag: € 75.-

Yoga4Breath

Öffne deinen Körper für den Atem

Öffne dein Selbstgefühl durch den Atem

Öffne deinen Geist in den Atem

6x Freitag, (9 – 10.30): 17.7., 24.7., 31.7., 14.8., 21.8., 28.8.

Beitrag: € 75.-



Workshop:

„Inside Yoga – Inside You“

Sa, 25.7 + So, 26.7. 2015 jeweils 9 – 17 Uhr

Tauche in die Tiefe von Yoga ein. Hole den Yoga-Geist in dein Leben und finde den Weg in deine Inneren Reichtümer. Yoga on and off the mat.

Beitrag: € 170.-

Anmeldung und Information bei Margit Elsigan unter 0699 192 44 671 oder margit.elsigan@gmail.com

Bei Buchung von mehr als einer Veranstaltung erhältst du eine Vergünstigung von 20%. Bitte begleiche den Beitrag in einer der ersten Kursstunden.

Maximal 10 Teilnehmerinnen/Teilnehmer pro Veranstaltung.

Ausblick auf den Herbst 2015:

Kurse:

Yoga4Health
Beckenbodenyoga
Balance Yoga
Yoga4Seasons: Herbst
Chakrenyoga
Yoga4Breath
Sunset Yoga Chillout
Yoga & Bauchtanz für Schwangere

Workshops:

„Yoga your Day“ – Yoga im Alltag
Inside Yoga – Inside You
“Good Vibrations”- Grundlagen der Humanenergetik

Vortrag und Meditation in der buddhistischen Tradition
des Theravada Buddhismus

u.a.m.

Änderungen vorbehalten

Humanenergetik im YogaRaum:

☉ Kinesiologie

☉ Energetische Stressbewältigung

Termine auf telefonische Vereinbarung



Neu in Zwettl:



Yoga Raum

Kurse im Sommer 2015

Mozartstraße3
3910 Zwettl

Margit Elsigan

Ärztlich geprüfte Yogalehrerin

Dipl. Kinesiologin

Dipl. Erwachsenentrainerin

0699 192 44 671

margit.elsigan@gmail.com

