

yoga

Den Körper entspannen, die Gedanken in die Stille führen,
die Seele baumeln lassen – EINS werden



Meine Yogastunden sind eine Komposition aus Pranayamas (Atemübungen), Asanas (Körperübungen), Entspannung, ein wenig Hintergrundphilosophie und und gespielte Mantras. Wirkung aller anderen Und besonders am am Tun, am Sein zu

begleitende, von mir gesungene Mantras heißt es, vertiefen die Übungen.
Herzen liegt es mir die Freude wecken.

Dieses Programm ist gültig ab 30. September 2015

In folgenden Wochen finden keine Yogastunden statt.

12.-16. Oktober und 9.-20. November

Montag

17:00-18:30 Uhr „Take it easy“- sanfte Einheit für einen freien Rücken
(5. Oktober - 21. Dezember, 8 mal; € 95,-)

18:45-20:15 Uhr Yoga für (Wieder-)EinsteigerInnen – ein sanfter Einstieg in die Welt des Yoga (5. Oktober - 21. Dezember; 8 mal, € 95,-)

Dienstag

10:00-11:30 Uhr Yoga für KennerInnen sanft
(6. Oktober - 22. Dezember; 8 mal; € 95,-)

17:30-19:00 Uhr Yoga für KennerInnen
(6. Oktober - 22. Dezember; 8 mal; € 95,-)

19:30-20:30 Uhr Lachyoga (freiwillige Spende)

Mittwoch

- 7:00-8:00 Uhr Yoga am Morgen (30. September - 16. Dezember, pro Einheit € 10,-)
Vor Anmeldung bis jeweils Dienstag Mittag.
- 9:00-10:30 Uhr Mama+Baby Yoga – für Mütter mit ihren Babies nach der
6. Lebenswoche (30. September - 16. Dezember; 9 mal; € 120,-)
- 17:30-19:00 Uhr Yoga für (Wieder-)EinsteigerInnen
(30. September - 16. Dezember; 9 mal; € 120,-)
- 19:15-20:35 Uhr Yoga für werdende Mütter (30. September - 16. Dezember;
9 mal; € 120,-; bzw je nach Schwangerschaftswoche)

Donnerstag

- 8:00-9:00 Uhr Lachyoga (freiwillige Spende)
- 17:00-18:30 Uhr Yoga für EinsteigerInnen (1. Oktober - 17. Dezember; 9 mal; € 120,-)
- 18:45- 20:15 Uhr Yoga für KennerInnen (1. Oktober - 17. Dezember; 9 mal; € 120,-)

Freitag

- Meditationsabend von 18:30 - 19:00 Uhr (€ 5,-) 1 mal im Monat, 2. 10.,
Mantrasingen 19:15 Uhr (ca. 1 Stunde) freiwillige Spende, 1 mal im Monat, 2.10.,

15 MINUTEN VOR JEDER YOGASTUNDE OPTIONAL MANTRASINGEN

Schnuppern ist jederzeit möglich – bitte vorher anrufen. Telefon 0676/4408208.

Wenn Sie keine Zeit zu den angegebene Kurszeiten finden oder spezielle Bedürfnisse haben, biete ich ich Ihnen die Möglichkeit in Yogaeinzelstunden auf Ihre ganz persönlichen Bedürfnisse einzugehen.

Yoga-Einzelstunden nach Terminvereinbarung. 1 Stunde € 60,-

Extras im Yogahaus & auswärts

3. Okt. 2015 Lachwellnesstag – Lachyoga Basis Tag
- 3./4. Okt. 2015 Ausbildung zum/r LachyogaleiterIn
26. Okt. 2015 Die Kraft unserer Gedanken & die 12 geistigen Gesetze des Yoga in Theorie & Praxis von 9:00 - 13:00 Uhr
- 28./29. Nov. 2015 Der innere Klang – Nada Yoga mit Aurelio aus Auroville / Indien
- 30.10.-4.11. 2015 Still, still, still, ... Meditationswoche
- 11.-15. Jänner 2016 Ausbildung zum/r LachyogalehrerIn in Zusammenarbeit mit der LY University Bangalore
- 11.-16. Mai 2016 Yoga Retreat in Kroatien
- 17.-19. Juni 2016 Das Leben feiern –
getanzt & gelacht
mit Egbert Griebeling



Yogahaus mit-ananda

Reikersdorf 1

A-4963 St. Peter am Hart

0676 / 4 40 82 08

www.finkin.at

