YOGA MIT ELISABETH
NEUE KURSE HERBST 2019

YOGA ist eine wertvolle Hilfe, in der Eile unserer Zeit innehalten zu lernen und in der Entspannung wieder Energie zu tanken.

YOGA ist langsame, mit der Aufmerksamkeit nach innen gerichtete Bewegung, kombiniert mit bewusster, vertiefter Atmung und Gedankenlenkung. So führen die Übungen (ASANAS) zu guter Haltung, wirken gesundend und harmonierend auf Kreislauf, Organe, Nervensystem, Muskeln und Sehnen.

Meine Yoga-Kurse:

ACHTUNG neuer Ort: Gebäude der Volksbank Ried, Eingang an der Rückseite Rossmarkt 2, 3. Stock

Gesundheitsyoga

Beginn**: 19. Sept. bis 28. Nov. 2019** **10 x Donnerstag** von 18:30 bis 20:00 Uhr

Gesundheitsyoga

Beginn**: 16.Sept. bis 25. Nov. 2019** **10** x **Montag** von 08:00 bis 09:30 Uhr

SELF CARE YOGA

Beginn: **19.Sept. bis 28. Nov. 2019** **10 x Donnerstag** von 08:00 bis 09:30 Uhr

Kurse über die VHS / Anmeldung über VHS

Ort: Arbeiterkammer Ried

Gesundheitsyoga

Beginn: **25. Sept. bis 27. Nov. 2019** **10 x Mittwoch** von 18:00 bis 19:30 Uhr
10 x Mittwoch von 19:45 bis 21:15 Uhr

Seniorenyoga

Beginn**: 25. Sept. bis 27. Nov. 2019** **10 x Mittwoch** von 9:00 bis 10:15 Uhr

LEITUNG: Elisabeth Riepl
Zertifizierte Yoga Lehrerin der European Yoga Alliance nach Swami Sivananda Tradition,
Yoga Akademie Austria, Zusatzausbildungen zur Gesundheits- Senioren- und Kinderyogalehrerin

KOSTEN: Kurse zu 10 Einheiten a‘ 90 Minuten € 100,--
Die Kursgebühr ist in der ersten Einheit zu bezahlen!
Für Fragen über die jeweiligen Kurse stehe ich gerne jederzeit zur Verfügung und auf meiner Homepage Yoga-mit-Elisabeth.com finden Sie genauere Informationen

Anmeldung bei :

Elisabeth Riepl
☎ 0650 / 51 96 240 oder
✉ elisabeth.riepl66@gmail.com