



„Yoga das Körper, Herz und Verstand verbindet.“

YOGAKURSE – [imschneidersitz.at](https://www.imschneidersitz.at) – in Zwentendorf

Dienstag, Yoga dynamisch, 19:00h – 20:30h

Ab Dienstag 12.09.2023 für 12 Einheiten

Yoga dynamisch ist für sportliche Anfänger und Fortgeschrittene. Du musst keine Yogaerfahrung mitbringen. Matten, Blöcke und Yogagurte sind vorhanden. Du kannst gerne auch dein eigenes Equipment mitbringen. Die Teilnehmerzahl ist auf 14 Teilnehmerinnen begrenzt.

Kosten: 276 € / 230 € für online Yoga Abonentinnen

ORT: Turnsaal des Kneippkindergarten Erpersdorf, Kneippweg 6, 3435 Erpersdorf

Dienstag, Yoga sanft, 17:30 – 18:30h

Ab Dienstag 12.09.2023 für 12 Einheiten

Yoga sanft ist etwas langsamer als Yoga dynamisch. Die Asanas sind einfacher und es werden immer Varianten angeboten. Diese Einheit eignet sich, wenn du ruhiger praktizieren möchtest oder besondere Ansprüche hast (Verletzungen, körperliche Einschränkungen, Schwangerschaft). Du musst keine Yogaerfahrung mitbringen. Matten, Blöcke und Yogagurte sind vorhanden. Du kannst gerne auch dein eigenes Equipment mitbringen. Die Teilnehmerzahl ist auf 14 Teilnehmerinnen begrenzt.

Kosten: 216 € / 180 € für online Yoga Abonentinnen

ORT: Turnsaal des Kneippkindergarten Erpersdorf, Kneippweg 6, 3435 Erpersdorf

WORKSHOP – *Wünsche, Träume und Visionen*

- Fühlst du dich **gerade unzufrieden, weißt aber grad gar nicht** so genau, woran es liegt?
- Du weißt, wo es hakt, weißt aber nicht so genau, **in welche Richtung es für dich gehen darf?**
- Oder hast du **schon lang einen Traum**, kommst aber immer wieder von deinem Weg ab?

Dann ist diese Workshopserie genau das richtig für dich: in **3 Sessions erarbeiten wir mit Yoga, angeleiteter Meditation und einem abgestimmten Workbook und Übungen** deinen Traum für einen bestimmten Lebensbereich, wie du in die Umsetzung kommst und dein **Vertrauen und dein Selbstbewusstsein stärkst**.

Termine: Mittwoch 15./22.29./ November 2023

Zeit: 18:30 – 20:30h

Kosten: 220 € inklusive Workbook

ORT: Turnsaal des Kneippkindergarten Erpersdorf, Kneippweg 6, 3435 Erpersdorf

YOGA online Plattform – *Be. You – wann und wo du willst*

- Genießt du die Flexibilität, dein Yoga überall mit hin nehmen zu können?
- Möchtest du hoch qualitativen Einheiten auf Knopfdruck immer zur Verfügung haben?

Dann lade ich dich herzlich ein, dich auf der Be.You online Yoga Plattform umzusehen und sie für 14 Tage kostenlos zu testen. **Über 350 Videos in 10 Stilen mit verschiedenen Längen, Level und Themenschwerpunkten** sind für dich bereits online. Einstieg jederzeit möglich. Du kannst da Abo jederzeit flexibel kündigen, ohne Angabe von Gründen.

Infos und Details findest du hier: <https://imschneidersitz.at/online-yoga/>

Für alle Yogakurse sowie die Yoga online Plattform:

Infos und Anmeldung unter:

Julia Feketitsch, 0699 / 111 87 063, julia@imschneidersitz.at, www.imschneidersitz.at