

HATHA-YOGA im Sommer

Intensiv-Workshop im FZZ Alte Donau



YOGA ist ein seit langer Zeit praktizierter Übungsweg, der sich mit dem Menschen in seiner Ganzheit beschäftigt. **YOGA** ist weder Sport noch Religion, sondern körperliches und geistiges Training und ermöglicht spirituelle Erfahrungen.

In unserem Yoga-Workshop geht es um:

- ▶ Körperhaltungen (Asanas)
- ▶ Atemübungen (Pranayamas)
- ▶ Konzentration und Sammlung (Meditation)
- ▶ Entspannung

Dadurch wird die körperliche Beweglichkeit verbessert, die Muskulatur gekräftigt, die Atmung vertieft, Energie und Lebensfreude gestärkt. Yoga führt zu mentaler Stärke, innerer Ruhe, Klarheit und Ausgeglichenheit.

HATHA-YOGA IM SOMMER - INTENSIV-WORKSHOP IM FREIZEITZENTRUM ALTE DONAU FÜR JEDERFRAU/MANN

Wann? Montag, 04.07.2022 bis Freitag, 08.07.2022
Wie oft? Insgesamt 10 Termine (5x Morgenyoga, 5x Abendyoga)
Morgenyoga: jeweils 08:30 - 10:00 Uhr
Abendyoga: jeweils 17:00 - 18.30 Uhr

Wie viel?

Pauschalpreis für 10 Termine für NF- Mitglieder: € 160,00
Pauschalpreis Gäste: € 200,00

Preis für 5 Termine Morgen- oder Abendyoga für NF-Mitglieder: € 90,00
Preis Gäste: € 110,00

Wo? Naturfreunde Freizeitzentrum Alte Donau,
1220 Wien, An der unteren Alten Donau 51

Bei Schlechtwetter finden die Einheiten im Yoga-Raum Erzherzog Karl Straße 108 statt.
(Donnerstag-Abends allerdings immer schon um 16:00).

Wer?

Yogalehrerin Morgenyoga: Mag. Eva Klima-Gasser
Yogalehrerin Abendyoga: Dr. Brigitte Arndorfer

Anmeldung: Naturfreunde Wien Tel: 01/893 61 41, E-Mail: wien@naturfreunde.at
Bitte bequeme Kleidung & Yogamatten mitbringen!

HATHA-YOGA im Sommer

Intensiv-Workshop im FZZ Alte Donau



Teilnehmeranzahl: mindestens 5 Personen, maximal 15 Personen