



ZIMTYOGA



Hatha & Yin Yoga

Hollabrunn
@Codetraining

Herbst + Winter
26/27

sanfte Bewegungsabfolgen ☀️ Atemübungen ☀️
Entspannungsübungen ☀️ Meditation ☀️ Achtsamkeit

GRUNDLAGEN-WORKSHOP

Hatha-Yoga 09.09.

je 18.15 - 20.00 Uhr

ALL Level 18.15 - 19.30 Uhr

immer mittwochs **ab 23.09. (H)**

30.09.(Y) | 07.10.(H)

14.10.(Y) | 04.11.(H) | 11.11.(Y)

18.11.(H) | 25.11.(Y) | 09.12.(H)

16.12.(Y) | 06.01.(H) | 20.01.(Y)

Wöchentlicher Wechsel: Hatha Yoga und Yin Yoga

WO?

Codetraining,

Pfarrgasse 4, 2020 Hollabrunn

GRUNDLAGEN

Du möchtest Yoga ganzheitlich kennenlernen und eine solide Basis für deine eigene Praxis schaffen. Egal ob du am Anfang oder fortgeschritten bist.

ALL LEVEL – Hatha Yoga (H)

Du möchtest eine ausgewogene Mischung aus Grundlagen und Steigerungen.

ALL LEVEL – Yin Yoga (Y)

Du suchst tieferes Eintauchen, Ruhe, bewusstes Spüren und tiefes Loslassen.

Ich freue mich auf dich! Alles Liebe, Alena

Grundlagen-Workshop: 22€

Semesterticket inkl. Workshop: 127€

Semesterticket (ab 23.09.): 115€

Einzelticket: 16€

Bitte um Anmeldung! Mehr Kurse und Infos:

Alena Grüner - www.zimtyoga.at

zimtyoga@gmail.com // +43 660 6667502

