

YOGAKURSE • MEDITATION • WORKSHOPS • AUSBILDUNGEN
URLAUB • BEGEGNUNG • RÜCKZUG



Yogakurs mit Andrea am Yogahof

Jeden Dienstag: 18.00 Uhr - 19.30 Uhr

Ausgenommen Ferienzeiten / genaue Termine werden bei der Anmeldung bekanntgegeben.

Wir üben einen sanften und intensiven Yoga, der für alle Altersgruppen und jede körperliche Verfassung geeignet ist. Die Yogapraxis wird entsprechend an die persönliche Konstitution angepasst.

Yoga ist ein Erfahrungs- und Entwicklungsweg, der uns die eigenen Grenzen erforschen lässt und dann in einem achtsamen und liebevollen Umgang mit uns selbst und unserem Umfeld weiterbringt.

Die Yogapraxis orientiert sich an den acht Stufen des Klassischen Yoga nach Patanjali und umfasst somit Hatha und Raja Yoga, dh sowohl körperliche Aspekte und Atemübungen als auch Visualisierungsübungen.

Der Kurs ist für **Anfänger und Geübte**.

Ein Einstieg ist **JEDERZEIT** möglich.

KOSTEN

Es werden immer 6 Termine als Kurs geblockt angeboten. Diese können dann einzeln oder als Block gebucht werden.
6 Termine (Block): 120 Euro
Einzeltermin / Schnupperstunde : 22 Euro
yogahof-kukmirn.at/yogaangebot/yogakurse



Anmeldung und Nachfragen für nähere Infos bitte per Email an info@yogahof-kukmirn.at oder telefonisch bei Andrea.

Ich freue mich auf gemeinsame Yogastunden!

Namasté
Andrea

Yogahof KUKMIRN

info@yogahof-kukmirn.at

+43 644 350 40 26

yogahof-kukmirn.at



Kontakt: Mag. Andrea Haas

Geprüfte Yogalehrerin I.Y.T.A. und
YIV seit 2012

Cranio Sacral CSIR & Shiatsu praktikerin

Yogaschule SÜDBURGENLAND

Die Yogaschule Südburgenland bietet Kurse, Seminare, Workshops und entwicklungsorientierte Yogalehr-Ausbildungen an. Die Praxis umfasst Hatha, Raja, Kriya und Tantra Yoga in sanfter und intensiver Form und integriert alle acht Glieder des Astanga-Weges des Patanjali.

info@yogaschule-suedburgenland.at

+43 644 350 40 26

yogaschule-suedburgenland.at

Kontakt: Horst Buchebner

Geprüfter Yogalehrer I.Y.T.A. und
YIV seit 2012

YOGAHOF & YOGASCHULE

Zellenbergstrasse 15

7543 Kukmirn

Südburgenland

Österreich