



Gesundheits.Yoga

Gerasdorf Yogator, Hauptstraße 42



Gesund durch den Herbst

ab 18. September 2023

Herbstkursblock
JEDEN MONTAG
16.00 Uhr und 18.00 Uhr
jeweils **90 Minuten**



Schwerpunkt:
Nacken
Schulter
Rücken
innere Ruhe

**Gesund und fit in den Herbst mit sanftem Yoga
für Körper, Geist & Seele.**

Progressive Muskelentspannung,
besser Atmen und zur inneren Ruhe kommen,
Faszien dehnen und die Muskulatur stärken.
Balanceübungen für die Tiefenmuskulatur...
Für Yoga Anfänger und Fortgeschrittene.



NEU!

- 16:00 Uhr Kurs zusätzlich
- Flexible Kursbuchung*
- auch Einzeleinheiten buchbar
- SVS Zertifizierung (absetzbar)**

* wenn der Kurs noch nicht ausgebucht wurde, sind Einzelbuchungen möglich. Zusätzlich zu den 5er / 6er Blöcken kann nun der komplette Kurs gebucht werden.

** Rechnung bei Versicherten der SVS Krankenkassa kann als Gesundheitsvorsorge bis € 100,- eingereicht werden (der 6er Kurs wird somit komplett zurückerstattet)

Limitierte Teilnehmeranzahl,
maximal 9 Personen.



Günter Fellner
500+ Yogalehrer

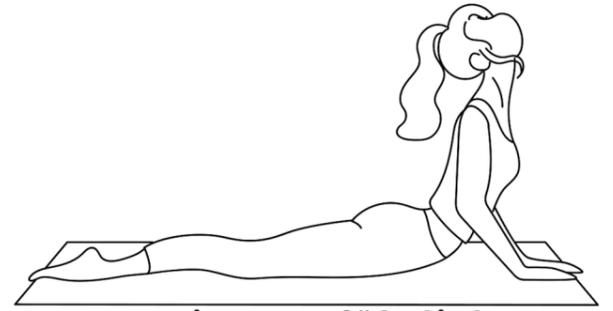
Tel: 0677 629 222 41
(What's App / Signal)
info@gesundheits.yoga

Kursinformationen & Online Anmeldung:
www.gesundheits.yoga

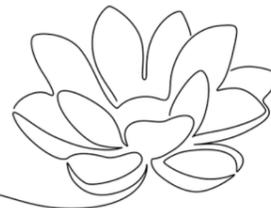


KURSPROGRAMM 16.00 UHR

Gesunde Gelenke	18.09.
Faszinierende Faszien	25.09.
Nacken & Schulter	02.10.
Faszien & Muskeln	09.10.
Starker Rücken	16.10.
GesundheitsYoga Basics	23.10.
Schmerzfrei mit Yoga	30.10.
Atmen & Balance	06.11.
Faszien & Gelenke	13.11.
Starke Schulter, Rücken, Po	20.11.



Eine ausführliche
Kursbeschreibung findest
du online auf
www.gesundheits.yoga



KURSPROGRAMM 18.00 UHR

Faszinierende Faszien	18.09.
Gesunde Gelenke	25.09.
Faszien & Muskeln	02.10.
Nacken & Schulter	09.10.
GesundheitsYoga Basics	16.10.
Starker Rücken	23.10.
Atmen & Balance	30.10.
Schmerzfrei mit Yoga	06.11.
Starke Schulter, Rücken, Po	13.11.
Faszien & Gelenke	20.11.

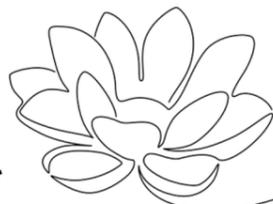


Yoga individuell nach deinen
Bedürfnissen und Wünschen!

PrivateYoga Einzelstunde

€ 70,-

www.gesundheits.yoga/private-yoga/



KURSKOSTEN*

Herbstblock (10-11 Kurstage)	165,-
6 Kurstage (SVS optimiert)	100,-
5 Kurstage	85,-
Einzeltag / Schnuppern*	22,-

Bezahlung bitte vor Kursbeginn.

Bankverbindung: RB Bank

IBAN: AT70 3209 2000 0070 1128

Kontoinhaber: Günter Fellner

* Die Veranstaltung ist als Kurs gestaltet. Verbindliche Buchungen für Einzeltage (Schnuppertage) können frühestens drei Tage vor Beginn angenommen werden. Blockbuchungen beginnen - sofern nicht anders vereinbart am 18.09. zur gewählten Uhrzeit. Ausführliche Informationen im Internet oder gerne persönlich.

weitere Informationen und Buchung:
<https://gesundheits.yoga/gerasdorf/>

