



Gesundheits.Yoga

Gerasdorf Yogator, Hauptstraße 42



Gesund und Fit 2024

für ALLE geeignet

ab 29. Januar 2024

1. Kursblock 2024

JEDEN MONTAG

16.00 Uhr und 18.00 Uhr

jeweils **90 Minuten**

Schnuppertage
am **29.1. und 5.2.**
18:00 Uhr

Schwerpunkt:

Nacken
Schulter
Rücken
innere Ruhe

Gesund und fit 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.



Kleingruppen
- maximal 9
Teilnehmer

- Kurzer Kursblock, 5 Einheiten € 90,-
- Kompletter Kurs, 10 Einheiten € 170,-
- Einzeleinheit € 22,-*
- Schnuppereinheit nur € 12,-

weitere GesundheitsYoga Kurse:

- Mistelbach am Freitag
- Wolkersdorf am Dienstag
- Gaweinstal-Schrick am Mittwoch

Bis € 10,- Rabatt bei Zweitkursbuchung!



Günter Fellner
500+ Yogalehrer

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

Kursinformationen & Anmeldung:
www.gesundheits.yoga

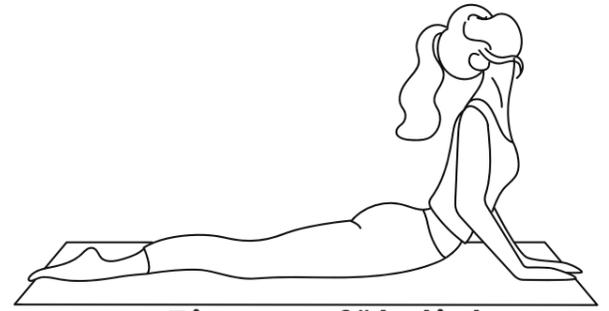
* Einzelstunden sind möglich nach Verfügbarkeit

** Rechnung bei Versicherten der SVS Krankenkassa kann als Gesundheitsvorsorge bis € 100,- eingereicht werden



KURSPROGRAMM 16.00 UHR

Gesunde Gelenke	12.02.
Faszinierende Faszien	19.02.
Nacken & Schulter	26.02.
Faszien & Muskeln	04.03.
Starker Rücken	11.03.
GesundheitsYoga Basics	18.03.
Schmerzfrei mit Yoga	25.03.
Atmen & Balance	08.04.
Faszien & Gelenke	15.04.
Starke Schulter, Rücken, Po	22.04.



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



Yoga individuell nach deinen
Bedürfnissen und Wünschen!

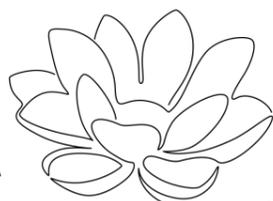
PrivateYoga Einzelstunde

€ 70,-

www.gesundheits.yoga/private-yoga/

KURSPROGRAMM 18.00 UHR

Faszinierende Faszien	12.02.
Gesunde Gelenke	19.02.
Faszien & Muskeln	26.02.
Nacken & Schulter	04.03.
GesundheitsYoga Basics	11.03.
Starker Rücken	18.03.
Atmen & Balance	25.03.
Schmerzfrei mit Yoga	08.04.
Starke Schulter, Rücken, Po	15.04.
Faszien & Gelenke	22.04.



KURSKOSTEN*

Kursblock (10 Kurstage)	170,-
5 Kurstage (Block)	90,-
Einzeleinheit	22,-
Schnuppern (einmalig)	12,-

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 können frühestens drei Tage vor Beginn angenommen werden. Blockbuchungen beginnen - sofern nicht anders vereinbart am 12.02. Ausführliche Informationen im Internet oder gerne persönlich. Späterer Einstieg bei Verfügbarkeit eines Platzes möglich.

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

