



# Gesundheits.Yoga

## Gerasdorf

im Yogator, Hauptstraße 42

für ALLE geeignet

Herbst 2024

3.Kursblock 2024

**JEDEN MONTAG vom 2.9. bis 4.11.**

**16.00 Uhr und 18.00 Uhr**

jeweils **90 Minuten**

**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.

**Ganzer Kursblock 10x90 Min. € 175,-**

**Halber Kursblock 5x90 Min. € 95,-**



### SVS zertifiziert

Rückerstattung von  
€ 100,- im Rahmen des  
Gesundheitsvorsorgeprojekts  
"Gesundheitshunderter"

**weitere GesundheitsYoga Kurse:**

- Mistelbach Freitag 9.00 Uhr
- Schrick am Mittwoch 18.00 Uhr
- Bad Pirawarth am Donnerstag 18.00 Uhr
- PRIVATE YOGA nach deinen Wünschen

**Schwerpunkte:**  
**Faszien & Gelenke**  
**Tiefenmuskulatur**  
**Nacken - Schulter**  
**Rücken - Be.Boden**  
**Atemübungen**  
**Streß - Ängste lösen**

*Kleingruppen  
bis max. 9  
Teilnehmer*

Günter Fellner  
500+ Yogalehrer

Tel: 0677 629 222 41  
(What's App / Signal)

info@gesundheits.yoga

Kursinformationen & Anmeldung:  
**www.gesundheits.yoga**



## KURSPROGRAMM 16.00 UHR

Faszien & Gelenke	02.09.
Faszinierende Faszien	09.09.
Nacken & Schulter	16.09.
Faszien & Muskeln	23.09.
Rücken, Be.Bo. und Po	30.09.
GesundheitsYoga Basics	07.10.
meets Yogatherapie	14.10.
GesundheitsYoga von A-Z	21.10.
Yoga Wunschprogramm*	28.10.
Yoga Wunschprogramm*	04.11.

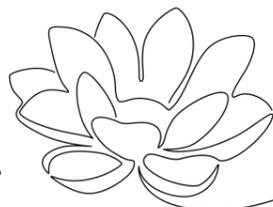


**50+** Die Mehrheit der Teilnehmer in der 16.00 Uhr Gruppe



*Neu* **GESUNDHEITSYOGA  
WUNSCHPROGRAMM**

\*Du bestimmst die Themen der letzten beiden Einheiten nach deinen Wünschen. Näheres im neuen Blog: [gesundheits.yoga/blog](https://gesundheits.yoga/blog)



## KURSKOSTEN\*

<b>Kursblock</b> (10 Kurseinheiten)	<b>175,-</b>
<b>Halber Kursblock</b> (5 Einh.)	<b>95,-</b>
<b>Einzeleinheit</b>	<b>22,-</b>
<b>Schnuppern (erstmalig)</b>	<b>12,-</b>

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 2.9.2024. Ausführliche Informationen im Internet oder gerne persönlich. Späterer Einstieg bei Verfügbarkeit eines Platzes möglich.

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

