



YOGA · ERICH BAUER

TERMINE:

- **Montags von 19 – 20:30 Uhr**
- **Freitags von 08 – 09:30 Uhr**
(ab 16.02.2018)

ORT:

FF Studenzen
Studenzen 22, 8322 Studenzen

LEITUNG:

Erich Bauer

Teilnehmeranzahl: 4-25

KOSTEN:

- Einzelne Einheit € 18
- 5-er Block € 80
- 10-er Block € 150

ANMELDUNG ERFORDERLICH:

- +43-660-3779688 oder
- yoga@erich-bauer.at

Dynamisches Yoga

Gruppenunterricht

Die dynamische Yogapraxis ist Meditation in Bewegung. Wenn die Aufmerksamkeit auf die Asanas (Yogapositionen) und deren Abfolge gerichtet ist, bleibt in der Regel keine Zeit für das übliche Gedankenkarussell. Der Geist ist beschäftigt, der Körper gefordert. Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer (Grundlagenausdauer bei mittlerer Herzfrequenz) werden ebenso trainiert wie Gleichgewicht und ein tieferes Körperbewusstsein.

Zum laufenden Kurs kann man jederzeit dazukommen, bitte jedoch immer um vorherige Anmeldung unter Tel +43-660-3779688 oder yoga@erich-bauer.at.

Mit Anmut zu Beweglichkeit & Gleichgewicht

Kraftvolle Bewegung in Verbindung mit dem Atemrhythmus

dehnt – stärkt – verbessert Balance und Körperbeherrschung

Abwechslungsreiche dynamische Übungsfolgen mit klassischen Yoga-Asanas

FÜR EINSTEIGER UND FORTGESCHRITTENE

**IN DER KRAFT
LIEGT DIE RUHE**