



Yogaprogramm Herbst 2019 bis Frühling 2020

Mag. Simone JÖRG

Yogalehrerin und Entspannungstrainerin

Tel.: 0699 / 129 24 107 | simone.joerg@gmail.com | www.simonejoerg.com

SLW Kindergarten, Kapuzinergasse 4a, Innsbruck

YOGAKURSE für Fortgeschrittene

Mittwoch, 18:00 Uhr – 19:15 Uhr

Herbstkurs

10 Termine: 25.9. / 2.10. / 9.10. / 16.10. / 23.10. /
30.10. / 6.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11.2019

Winterkurs

10 Termine: 15.1. / 22.1. / 29.1. / 5.2. / 12.2. /
19.2. / 26.2. / 4.3. / 11.3. / 18.3.2020

Frühlingskurs

10 Termine: 15.4. / 22.4. / 29.4. / 6.5. / 13.5. /
20.5. / 27.5. / 3.6. / 10.6. / 17.6.2020

Preise:

10-Wochen-Kurs: € 110

1 x Drop-In € 15 **bitte nur mit Voranmeldung!**

Bitte um Anmeldung zu jedem Kurs bei: simone.joerg@gmail.com

Wir üben Yoga-Flows im Rhythmus der Jahreszeiten. Durch das Einbinden der Jahreszeiten mit ihren Veränderungen in der Natur, verändern auch wir uns. Dieser Aspekt lässt sich wunderbar in Yoga-Flows umsetzen. Neben Übungen aus dem Chi Yoga und Asanas (Haltungen) integrieren wir Pranayama (Ausdehnen der Lebensenergie in Form von Atemübungen), Pratyahara (Zurückziehen der Sinne), Dahrana (Konzentration oder vollständige Aufmerksamkeit), Dhyana (Meditation) und Savasana (Tiefenentspannung). **Diese Stunde ist für Fortgeschrittene mit Yogakenntnissen gedacht!**