# Unser Yoga Programm auf einen Blick

#### YOGA für Kinder - YOGA MÄUSE

Gemeinsam erkunden wir die Welt des Yoga. Mit viel Geschichten, Musik und unserer kleinen Yogamaus.

Der Kurs startet am 19.05 mit einer gratis Schnuppereinheit. Danach gibt es 5 Einheiten: 2.06/9.06/16.06/23.06/30.06 Preis:65€ / Einzeleinheiten 15€ Einsteigen immer möglich!







freitags 19.00-20.00 Uhr Preis pro Stunde 17€ 5 er Block 75€

### Yoga meets harp - Yoga Basic

Als Tanzpädagogin und Yogalehrerin begeistert mich natürlich der Zugang zur Musik.

Langsam und sanft und immer in Verbindung mit Atmung und der Musik fließen wir durch ein besonders schönes Harfenstück.

Nachdem mir die Ausrichtungen und das Atmen in den Asanas wichtig sind - gibt es eine Aufwärmphase und ein kennenlernen des Flows.

Wir werden die Stunde mit einem Shavasana beenden und lassen die Musik in uns und um uns nachwirken.

Begleitet werden wir von Amelie Gross an der Pedalharfe.

## Take a Breath - Yoga Basic

In unserer schnell lebigen Zeit, ist es notwendig zur Ruhe zu kommen, abzuschalten und wieder auf zu tanken.

In der Vinyasa Basic Stunde geht es viel um die Ausrichtung, das Atmen und das Kennenlernen von Asanas - Grundhaltungen. Immer wieder werden kleine Flows - fließende Bewegungsabläufe eingebaut die mit der Atmung in Verbindung stehen.

> montags 8.30-9.30 Uhr dienstags 19.45-20.45 Uhr



Preis pro Stunde 17€ 5 er Block 75€

## Take a Seat- Yoga Basic

Dieser Kurs ist speziell für Yogapraktizierende über 60 Jahre ausgerichtet.

Achtsam und alles im eigenen Tempo werden Asanas am Sessel gezeigt und geübt, und

kleine Meditationen und Atemübungen ausgeführt.

Yoga mit Sessel, bietet allen die Möglichkeit Yoga zu praktizieren die Schmerzen in ihren Gelenken haben oder Rückenbeschwerden, aber auf Yoga nicht verzichten möchten.

Yoga und Tanzstudio Rhythm and Dance Triesterstrasse 402a ( neben Tierarztpraxis Puntigam) www.rhythmanddance.at / 0650 2810766



donnerstags 9.30 - 10.30 Uhr Preis pro Stunde 17€ 5 er Block 75€

