

YOGA

Anfänger/innen-Kurse

8 Einheiten, zu je 90 Minuten

Du möchtest Yoga erlernen und hast noch keine Vor-Erfahrung? Dann bist Du bei uns genau

richtig! Als Yoga-Schule im Zentrum von Wien bieten wir im Freiraum-Institut bereits seit vielen Jahren erfolgreich Yoga in Drop-In-Classes an.



Wir bieten aber auch einige Yoga-Kurse für Anfängerinnen und Anfänger an.

Lerne klassisches, indisches Hatha-Yoga (oft „medizinisches Yoga“ genannt) mit modernen Variationen. Einfache Übungen (Asanas, Pranayama) sowie kurze Meditationen, wie auch die Endentspannung, stehen an 8 Terminen am Programm.

Programm: Praxis-Unterricht (Hatha-Yoga an 8 aufeinander folgenden Terminen), Grundwissen der Yoga-Übungen (gehaltene Stellungen = „Asanas“ genannt sowie dynamische Übungsabläufe wie z.B. Sonnengruß), menschliche Anatomie und Yoga, Einblick in die Yoga-Philosophie...

Kursbeitrag: € 145,- inkl. 20% USt

Schnuppertermin: kostenlos, 1 Woche vor Kursbeginn

Anmeldung: www.freiraum-institut.at bei **Workshops & Ausbildungen**

Bezahlung: per Überweisung auf das FREIRAUM-Konto

Zur Wahl stehen derzeit: (alle 9 Wochen beginnend)

Mo. 19:00-20:30 Uhr im Raum 1 mit Barbara

Di. 16:00-17:30 Uhr im Raum 3 mit Katharina

Di. 19:00-20:30 Uhr im Raum 1 mit Angelika

Mi. 19:30-21:00 Uhr im Raum 1 mit Andreas

Do. 19:30-21:00 Uhr im Raum 1 mit Andreas

TIPP: nach dem Yoga-AnfängerInnen-Kurs, kannst Du aus unserem großen Angebot der mehr als 50 Drop-In-Classes pro Woche beliebig und ohne eine vorherige Anmeldung auswählen und bei diesen Yoga-Einheiten mit unseren beliebten **FREIRAUM-Yoga-Münzen** bezahlen!

Flexibel, ohne Bindung, unbegrenzt gültig...

