

Slow Flow: We go slow, but deep.

* Hatha und Vinyasa Flow Yoga mit Elementen aus Yin und Anusara und nach den Prinzipien des Vini Yoga. Wir üben achtsam im Fluss unseres Atems und halten die Positionen gern mal etwas länger.

* Geeignet für Levels 1 und 2: es gibt immer verschiedene Möglichkeiten, Asanas anstrengender und fordernder bzw. leichter zu machen. Ich leite mehrere Varianten an und Pausen sind immer möglich. Die Intensität der Praxis bestimmst letztlich du!

* Ich unterrichte auf Wunsch Englisch oder Deutsch - wie die Gruppe es bevorzugt.

ECKDATEN Herbst/Winter 2017/18

WO: ÖGLB-Veranstaltungsraum, Waldgasse 10, 1100 Wien. Von U1 Reumannplatz in 5 Gehminuten erreichbar.

WANN: Ab Donnerstag, 5. Oktober, 18.30-19.45 Uhr. Bitte sei beim ersten Mal zehn Minuten früher da.

SEMESTERBEITRAG: Oktober bis Ende Februar EUR 210.- (zwischen 5. Oktober und 23. Februar entfallen die Einheiten an folgenden Feiertagen: 26.10. & 28.12. 2017 sowie 4.1. 2018).

SCHNUPPERN: Einmalig ist ein Schnuppern (in 3 Donnerstage hintereinander) für Neu-EinsteigerInnen und Neugierige möglich: EUR 45.-

WAS BRAUCHE ICH: Dehnbare Kleidung, evt. eigene Yogamatte (bitte gib' rechtzeitig Bescheid, wenn ich eine mitbringen soll: ab EUR 19,95 von Lotuscrafter.com). Komm' mit eher leerem als zu vollem Magen UND bring Offenheit für etwas Neues mit.

YOGASTIL: Langsam fließendes, kräftigendes und beweglich machendes Yoga, mit ein bisschen Pranayama und Meditation, Erlernen von Entspannungstechniken.

Kontakt: Mag. Claudia Vogt
0677 61209971, office@lakesideyoga.at
www.lakesideyoga.at

Facebook: Lakeside Yoga bzw. Claudia Nila

