

CANDLELIGHT YOGA

Hatha-Yoga Semesterkurs ab Februar 2025



Bei Kerzenlicht und in einer sehr ruhigen und meditativen Atmosphäre üben wir den Sonnengruß sowie klassische Asanas (Yoga-Körperstellungen) und Pranayamas (energetische Atemübungen) aus dem Hatha Yoga. Wir praktizieren mit viel Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse und Grenzen. Die Yogastunde wird von sanften Klängen, Mantras und Meditationsmusik begleitet. Entspannungsübungen, Meditation und gemeinsames Mantrasingen runden unsere Yoga-Einheiten ab. Der Kurs ist für Einsteiger:innen ebenso geeignet wie für fortgeschrittene Yogis und Yoginis, die gerne sanft üben!

Die maximale Anzahl der Teilnehmer*innen ist auf 10 Personen begrenzt.

**KURSLEITERIN: Michaela Mainer, Yogalehrerin & Nuadpraktikerin,
www.michaela-mainer.at**

TERMINE:

Wöchentlich am Montag, 18:00 – 19:30 Uhr.

15 Einheiten ab 10. Februar bis inkl. 2. Juni 2025

Kursfrei: 14. & 21.4.2025

KOSTEN: € 260,- (15 Einheiten à 1,5h)

ANMELDUNG: info@michaela-mainer.at, +43 (0) 650 522 26 80