



YOGA-

04.-06. Mai und
08.-10. Juni 2018

WOCHENENDE

....Kraft schöpfen und Ruhe tanken am Weissensee

Yoga...

stärkt und festigt deinen Körper
setzt Lebensenergie frei
verbessert Konzentration,
Koordination und Flexibilität
stärkt das Körperbewusstsein bringt
körperliche und geistige
Entspannung

Unterkunft...

- Seehotel Kärntner Hof in Techendorf
➔ gemütliches Hotel direkt am Weissensee
www.kaerntnerhof.at
➔ Yoga findet im geräumigen, hellen
Seminarraum im Weissenseehaus statt
➔ 5 Minuten Fußweg vom Hotel

Kosten...

- 219€ im DZ
235€ im EZ inkl:
➔ 2 Übernachtungen mit Halbpension
➔ 8h Yoga Unterricht

Info & Anmeldung

Gerda Burian

email: gerda.burian@gmail.com

www.dynamika.at

Tel: 0650 / 50 36 248

Methode nach Iyengar...

- ➔ „therapeutisches Yoga“ – mit Beachtung
diverser körperlichen Schwachstellen,
z.B. Bandscheibenvorfall,
Knieschmerzen

Unterrichtszeit...

- Freitag: 17-19
Samstag: 08-10 und 17-19
Sonntag: 08-10

Workshop...

- ➔ für alle Interessierte jeden Alters
➔ für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

