



## Hatha – Yoga Frühling 2025

*>Ein Yogi ist jemand, der Zufriedenheit im Inneren findet.< Vyasa  
>Yoga lehrt uns, uns selbst zu heilen.< B.K.S.Iyengar*

Sanft fordernde Bewegungsabläufe, die Körperstrukturen flexibel und elastisch erhalten und sie gleichzeitig kräftigen, Stabilität und Gleichgewicht durch Asanas. Den Atem erweitern und lenken lernen und dich während der Praxis mit neuer Energie aufladen. Kurze Meditationen und Zitate rund um die Yogaphilosophie. Vom Denken in den Körper, ins Spüren kommen. Denn das Leben ist immer JETZT. In diesem Augenblick.

- **Dienstag Vormittagsyoga:** 10.00 Uhr - 11.00 Uhr
- **Dienstag Frühabendyoga:** 17.30 Uhr - 18.30 Uhr
- **Dienstag Abendyoga:** 19.00 Uhr - 20.00 Uhr  
04.02.,11.02.,18.02.,25.02.,11.03.,18.03.,25.03.,01.04.,08.04.,15.04.,29.04.06.05.
- **Mittwoch Frühabendyoga:** 17.30 Uhr - 18.30 Uhr
- **Mittwoch Abendyoga :** 19.00 Uhr - 20.00 Uhr  
05.02.12.02.,19.02.,26.02.,12.03.19.03.,26.03.,02.04.,09.04.16.04.,30.04.,07.05.
- **Donnerstag Frühabendyoga:** 18.00 Uhr - 19.00 Uhr  
06.02.,13.02.,19.02.,27.02.,13.03.,20.03.,27.03.,03.04.,10.04.,24.04.,08.05.,15.05.

**Kursbeitrag: 180 Euro** für 12 Einheiten (bei Kursanmeldung bzw. bis 24.01.überweisen)  
**IBAN: IT 91 G 08081 11610 000306219560**

**Wo:** Bozen, Heinrichstraße 1b, Schellenhof (dunkelgraue Gartentür) [www.bozen.yoga](http://www.bozen.yoga)

**Mitnehmen:** **Eigene Matten**, bequeme Kleidung, Pullover zum Drüberziehen

**Anmeldung:** E-Mail ([unterholznerbirgit@gmail.com](mailto:unterholznerbirgit@gmail.com)) / Telefon: +39 333 2564773

**Kursleitung:** Dr. Birgit Unterholzner - Yogalehrerin BDY/EYU

- 4-jährige Ausbildung an der Hathayoga-Akademie D.Echlin,
- 3-jährige Yogatherapie-Ausbildung bei Dr.Niessen /Dr.Ganesh,
- 4-jährige Ausbildung Yoga der Energie bei Anna Trökes

**Einstieg jederzeit möglich**

