



Hatha – Yoga Herbst-Winter 2024/25

>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
01.10. - 08.10. - 15.10. - 22.10. - 05.11. - 12.11. - 19.11. - 26.11. - 03.12. - 10.12. - 17.12. - 07.01. - 14.01. - 21.01. - 28.01.
- **Mittwoch Frühabendyoga:** 17.30 Uhr - 18.30 Uhr
- **Mittwoch Abendyoga :** 19.00 Uhr - 20.00 Uhr
02.10. - 09.10. - 16.10. - 23.10. - 06.11. - 13.11. - 20.11. - 27.11. - 04.12. - 11.12. - 18.12. - 08.01. - 15.01. - 22.01. - 29.01.
- **Donnerstag Frühabendyoga:** 18.00 Uhr - 19.00 Uhr
03.10. - 10.10. - 17.10. - 24.10. - 07.11. - 14.11. - 21.11. - 28.11. - 05.12. - 12.12. - 19.12. - 09.01. - 16.01. - 23.01. - 30.01.

Kursbeitrag: 225 Euro für 15 Einheiten (bei Kursanmeldung bzw. bis 23.09.überweisen)

IBAN: IT 91 G 08081 11610 000306219560

Wo: Bozen, Heinrichstraße 1b, Schellenhof (dunkelgraue Gartentür) www.bozen.yoga

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

Anmeldung: E-Mail (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