

Hatha - Yoga Herbst 2023 /24

Hauptthemen in diesem Zyklus sind mobilisieren und sanfte Bewegungsabläufe, allgemeine Kräftigung und Gleichgewicht durch Asanas, dehnen und stabilisieren und die Mitte finden, den Atem erweitern und lenken lernen. Energie anreichern über das Aktivieren der Energiezentren entlang der Wirbelsäule. Kurze Meditationen und Philosophie. Vom Denken ins Spüren kommen, entspannen und das Leben zulassen.

- **Dienstag Vormittagsyoga:** 10Uhr -11 Uhr
- **Dienstag Frühabendyoga:** 17.30Uhr-18.30Uhr
- **Dienstag Abendyoga:** 19 Uhr -20 Uhr
26.09.,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.
- **Mittwoch Frühabendyoga:** 17.30 Uhr - 18.30 Uhr
- **Mittwoch Abendyoga :** 19 Uhr - 20 Uhr
27.09.,04.10.,11.10.,18.10.,25.10.,08.11.,15.11.,22.11.,29.11.,06.12.,13.12.,20.12.,10.01.,17.01.,
24.01.
- **Donnerstag Frühabendyoga:** 18 Uhr - 19 Uhr
28.09.,05.10.,12.10.,19.10.,26.10.,09.11.,16.11.,23.11.,30.11.,07.12.,14.12.,21.12.,11.01.,18.01.,
25.01.

Kursbeitrag: 225 Euro (bitte bis 12.09. 2023 überweisen).

IBAN: IT 91 G 08081 11610 000306219560

Wo: Bozen, Heinrichstraße 1b, Schellenhof (läuten bei dunkelgrauer Gartentür)
www.bozen.yoga

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

Anmeldung: E-Mail (unterholznerbirgit@gmail.com)

Telefon: +39 333 2564773

Biete auch Einzelunterricht.

Zudem Yogatherapeutischer Unterricht für ältere Menschen.

Kursleitung: Birgit Unterholzner

Yogalehrerin BDY/EYU (Europäische Yogaunion)

4-jährige Ausbildung an der Hathayoga-Akademie Echlin, Svastha Yogatherapie-

Ausbildung bei Dr.Niessen und Dr.Ganesh, 4-jährige Ausbildung Yoga der Energie bei Anna Trökes

