



Hatha - Yoga Frühling 2024

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
30.01;06.02.;20.02.;27.02.;05.03.;12.03.;19.03.;26.03.;09.04.;16.04.;23.04.;30.04
- **Mittwoch Frühabendyoga:** 17.30 Uhr - 18.30 Uhr
- **Mittwoch Abendyoga :** 19 Uhr - 20 Uhr
31.01.;07.02.;21.02.;28.02.;06.03.;13.03.;20.03.;03.04.;10.04.17.04.;24.04.;08.05.
- **Donnerstag Frühabendyoga:** 18 Uhr - 19 Uhr
01.02.;08.02.;22.02.;29.02.;07.03.;14.03.;21.03.;04.04.;11.04.;18.04.;02.05.;09.05.

Kursbeitrag: 180 Euro (bitte bis 12.01.2024 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 Menschen mit Einschränkungen.

Kursleitung: Dr. Birgit Unterholzner

Yogalehrerin BDY/EYU (Europäische Yogaunion)

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