

STUNDENPLAN DER SEMESTERKURSE

DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
		9:00 – 10:30 YOGA für alle
	17:15 – 18:45 YOGA für den Beckenboden	
17:45 – 19:15 YOGA für alle		
19:30 – 21:00 YOGA für alle		19:00 – 20:30 YOGA für alle

PREISE FÜR DIE SEMESTERKURSE

- **Pro Einheit: € 15,-**
- **10er Block: € 135,-**
- **12er Block: € 150,-**
- **Pro Semester: € 165,-**
- **Einzelstunden: € 54,- (1 Std.), € 77,- (1,5 Std.)**

Bei Buchung mehrerer Kurse biete ich ebenfalls Rabatte an. **BITTE BEACHTE:** Ein einzelner Block ist nur im jeweiligen Semester gültig. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eintreffens entgegengenommen. Schnupperstunden für Anfänger und **Einzelstunden** nach Vereinbarung. Mitzubringen sind Decke und Sitzpolster. Jede*r Teilnehmer*in handelt eigenverantwortlich.

Zögere nicht mich zu kontaktieren falls Du Interesse hast, jedoch keiner der Termine für Dich passt. Vielleicht ergeben sich bei ausreichender Teilnehmerzahl **weitere Kurstermine.**

Liebevolle Grüße
Gerti



KURSORT

Gerti's Yogaraum
Heide 19, 2120 Obersdorf im Weinviertel

Im Sinne eines harmonischen Miteinanders bitte ich dich folgendes zu beachten: Die Parkplätze in der Heide sind für Anrainer reserviert. Die Besucherparkplätze befinden sich auf der **Kirschenallee**, wenige Meter entfernt.

LEITUNG, INFORMATION & ANMELDUNG

Gertrude Stoiber
0699/ 160 50 107
gertrude-stoiber@gmx.net

**GERTI'S
YOGARAUM**
Heide 19,
Obersdorf

KUNDALINI-YOGA

Entspannung und Kraft schöpfen

MIT GERTI STOIBER

WINTERSEMESTER 2021

Anmeldung bis **10.9.2021**

5 WÖCHENTLICHE KURSE

**IM YOGARAUM
UND ONLINE**

Den Zugang für den Online-Kurs schicke ich mit der Anmeldebestätigung.



www.gertis-yogaraum.at

Semesterkurse

IM YOGARAUM
UND ONLINE



YOGA FÜR ALLE: ENTSPANNUNG, KRAFT SCHÖPFEN

15 x je 1,5 Stunden.

- **Ab 16.9.2021 bis 27.1.2022 jeden Do.** von 9:00 – 10:30 und von 19:00 – 20:30.
- **Ab 21.9.2021 bis 25.1.2022 jeden Di.*** von 17:45 – 19:15 und von 19:30 – 21:00.

Ziel: Deinen Körper, Atem und Geist in Einklang bringen.

Für: Männer, Frauen, Jugendliche und Mütter (ab **6 Monaten** nach der Geburt).

***) DIENSTAG:
IM YOGARAUM
UND ONLINE
(SIMULTAN)**



LEBENSLUST UND SPANNKRAFT IM ALTER – MIT YOGA 50+

Bei Interesse melde Dich bitte bei mir.

Ziel: Mit schonenden und doch fordernden Yogaübungen Balance, Koordinationsfähigkeit, Körperhaltung, Beweglichkeit und Kraft verbessern.

Für: Speziell für Menschen in der zweiten Lebenshälfte.



YOGA FÜR DEN BECKENBODEN: DEINE MITTE STÄRKEN

7 x je 1,5 Stunden.

- **Ab 6.10. bis 1.12.2021 jeden Mi.** von 17:15 – 18:45

Ziel: Deine Rumpfmuskulatur und dein Nervensystem gezielt stärken.

Für: Männer, Frauen, Jugendliche und Mütter (ab **6 Wochen** nach der Geburt).



YOGA FÜR SCHWANGERE: DIE KRAFT IN DIR ENTDECKEN

Bei Interesse melde Dich bitte bei mir.

Ziel: Dein Körperbewusstsein, dein Vertrauen und deine Kraft entdecken.

Tipp: Besuche ab **6 Wochen** nach der Geburt das „Yoga für den Beckenboden“ (siehe oben; ehem. „Rückbildungsyoga“).

„Wenn wir nicht länger in der Lage sind, eine Situation zu ändern, sind wir gefordert, uns selbst zu ändern.“

Viktor Frankl