




Laufende Yogakurse

MO	19.00 - 20.00 Uhr	Yoga für Alle im Bewegungsraum Christine Roth
DI	10.00 - 11.00 Uhr	Yoga Best Agers im Bewegungsraum Christine Roth
	18.00 - 19.15 Uhr	Yoga trifft Spiraldynamik – für Anfänger und leicht Fortgeschrittene (Bewegungshaus Ulli Wurpes)
	19.30 - 20.45 Uhr	Yoga für Männer – Einsteigerkurs im Schloss Puchberg (Bewegungshaus Ulli Wurpes)
MI	08.30 - 10.00 Uhr	„Yoga dynamisch“ in der Yogalounge, Landstraße 84, 4020 Linz
	18.00 - 19.15 Uhr	Yoga für Alle im Bewegungsraum Christine Roth
FR	08.00 - 09.00 Uhr	Morgenyoga nach Spiraldynamischen Prinzipien im Bewegungsraum Christine Roth

Folgende Leistungen biete ich nach telefonischer Vereinbarung an:

-  **Individuelle Kurse in Kleingruppen sowie Einzel-Yogatherapie-Unterricht**
-  **Kurse in Firmen** im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung
-  **Hausbesuche:** Speziell für Menschen mit Bewegungseinschränkungen; Yogatherapie-Unterricht auch für Senioren (Jederzeit möglich!)