

Yogakurse mit Christine Roth im Bewegungshaus Ulli Wurpes ab September 2019



Yoga trifft Spiraldynamik – für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Für Anfänger und Teilnehmer die schon Yogaerfahrung haben, und sich mit den Grundbegriffen des Hatha Yoga vertraut gemacht haben. Die Asanapraxis gestaltet sich nach spiraldynamischen Prinzipien, die in den Unterricht einfließen.

Verschiedene Atemtechniken und Meditation runden diesen Yogakurs ab.

Sollten Sie noch keine Yogaerfahrung mitbringen, vereinbaren Sie bitte vor Ihrem Einstieg einen Einzeltrainingstermin.

SEPT-NOV 2019 **JEWELS DIENSTAG, 18h-19.15**

24. Sept./1., 8., 15., 22. und 29. Okt./5., 12., 19. und 26. Nov. 2019

KOSTEN: € 169,- Zehnerblock

€ 19,- Einzelstunde in den laufenden Kursen



Männeryoga

Dieser Basic Hatha Yogakurs ist sowohl für Einsteiger, als auch für leicht Fortgeschrittene, für „Vielsitzer“ und auch sportlich aktive Männer geeignet, die sowohl den körperlichen, als auch den geistigen Ausgleich kennen lernen möchten. Kraft, Beweglichkeit, Koordination und das „Entschleunigen“ wird mit verschiedenen Atemtechniken bei diesem speziell auf Männer ausgerichteten Kurs unterrichtet.

SEPT-NOV 2019 **JEWELS DIENSTAG, 19³⁰ BIS 20⁴⁵**

24. Sept./1., 8., 15., 22. und 29. Okt./5., 12., 19. und 26. Nov. 2019

KOSTEN: € 169,- Zehnerblock

€ 19,- Einzelstunde in den laufenden Kursen

Ich bitte um Verständnis, dass bei versäumten Terminen kein Kostenersatz möglich ist.



INFO UND ANMELDUNG:

CHRISTINE ROTH | +43(0)664/5970446 | cr.roth@gmx.at

CHRISTINE ROTH

Yogalehrerin und -therapeutin

Dipl.-Bewegungspädagogin

Physiopädagogin der Spiraldynamik

ausgebildete Fußanalystin

Tel.: 0664/5970446, E-Mail: cr.roth@gmx.at

Web: www.bewegung-im-alter.at

www.gesund-im-job.at

