

# Yoga

## Individuelle Kursangebote

*„Äußere und innere Disziplin, Körperhaltung und Atemregelung, Zurückziehen der Sinne von den Objekten der Außenwelt, Fokussieren des Geistes, Versenkung und Meditation und Überbewusstsein sind die acht Glieder des Yoga!“*

*Yoga, der Balanceakt zwischen Körper, Geist und Seele!*

Möchtest Du die Signale Deines Körpers erkennen und verstehen können? Deinen Geist beruhigen und Dein Herz öffnet, aus der Dunkelheit ins Licht blicken und die Schönheit des Lebens wahrnehmen? Dann ist Yoga genau das Richtige für Dich!

Leider hast Du nicht die Möglichkeit zu einer bestimmten Zeit einen Kurs zu besuchen. Kein Problem! Ich komme auch gerne zu Dir nach Hause, in den Garten oder auf Deine Terrasse. In vertrauter Umgebung entspannt es sich besser und Du kannst Dich zurücklehnen und los-lassen!

### Preis & Leistungen

Einzelunterricht:	€ 50,- (1 Einheit 1,5 h)
Pärchen-Angebot:	€ 60,-
Gruppe ab 4 Pers.:	€ 20,-
5er Block	€ 100
10er Block	€ 190,- (plus 1 Einheit gratis)

### Material

Yogamatten und Decken werden zur Verfügung gestellt, falls notwendig!

### Anmeldung / Infos

Ich freue mich über Deine Nachricht!

[info@yogaontherock.at](mailto:info@yogaontherock.at)

**In der Ruhe liegt die Kraft!**

**Om shanti**