



Liebe yogis,

langsam gehen die regulären Kurse dem Ende zu und ich werde im Juli eine Pause einlegen.

Damit eure Yoga-praxis keine zu lange Abstinenz erlebt, - wobei ich fest an euer Heimstudium glaube:-)... - , gibt es heuer wieder

INTENSIVTAGE - 22.August bis 27. August!

Diese 6 aufeinanderfolgenden Einheiten sollen euch einerseits die Wichtigkeit des täglichen Uebens vermitteln, als auch vorbereitend für den Spätsommer und der Ausleitung der Hitze dienen.

Thematisch beschäftigen wir uns mit SANTOSH A (Yogische Gelassenheit :-))), mit SARVANGASANA (Schulterstand) und HALASANA (Pflug).

Der Schulterstand ist eine kühlende Körperhaltung, wirkt verjüngend und belebend. Der Pflug unterstützt die Wirkung des Schulterstands und vitalisiert die Bauchorgane. Abschliessen werden wir die Intensivtage mit einer erholenden Restorativ-Einheit!!

Ich freue mich auf unser gemeinsames Ueben und nehme ab sofort verbindlich Anmeldungen entgegen.

ORT: Private Health Club, Eschenbachgasse 4a, 5020 Salzburg

ZEIT: Kurs 1; 8.30-10.00
Kurs 2; 19.00-20.30

DAUER: Montag - Samstag (22.-27.08.2011)

KOSTEN: 78,- Euro

Auf euer kommen freue ich mich von Herzen
namaste, stephanie

