



„Yoga ist das zur Ruhe kommen
der Gedankenwellen des Geistes.“
Yoga Sutra I.2. ~ 2. Jhd. n. Chr.

Achtsames Yoga - Unterricht

Geeignet für Anfänger und Leicht-Fortgeschrittene.

Wir praktizieren Asanas (Yogahaltungen), Pranayamas (Atemübungen), Mantras (Klangsilben-Rezitation) und meditative Übungen im kleinen, feinen Rahmen.

Kleinkurse mit 3-4 Personen

- Monatskurs: € 112.- pro Person für 4 Einheiten zu 75 Minuten
- Zweimonatskurs: € 224.- pro Person für 8 Einheiten zu 75 Minuten
- Early Bird Morgenyoga: € 18.- pro Einheit zu 45 Minuten

Einzelunterricht individualisiert, yogatherapeutisch bis ayurvedisch

Die Übungen werden angepasst an körperliche Voraussetzungen, Bedürfnisse, Wünsche gemeinsam erarbeitet und vertieft. Auf Wunsch auch ayurvedisch (typgerechtes) Yoga bis hin zu Ayurveda-Wohlfühl-Training möglich.

Preise (bis zu 24 h vor dem vereinbarten Termin kostenlos stornierbar):

- Einzelperson € 90.- pro Einheit (75 Min.)
mit 15 Min. Vor- oder Nachgespräch € 120.-
- aufteilbar auf 2 Personen je € 45.-
- aufteilbar auf 3 Personen je € 35.-
- individuell zusammengestelltes Handout mit Strichmännchen € 40.-
- Zusatzangebot: Yoga-(oder Ayurveda)-Coaching € 120.-/Stunde
- SVA-Versicherte können den Gesundheitshunderter nutzen
(eingetragene SVA-Kooperationspartnerin)



Kontakt

Karin Hofinger, Telefon: 0699 – 10506135; karin.hofinger@vitalimpuls.com

Ort: Yogapavillon, 6080 Igls, Gletscherblick 30a; www.vitalimpuls.com