

YOGA

EINE AUSZEIT FÜR DICH
FÜR DEIN INNERES WACHSTUM

im tiefenbrunn
[ZEIT FÜR AUSZEIT]

PRAKTIZIERE MIT UNS



VERA VIEIDER

Wir praktizieren Prana Vinyasa, das ist ein lebendiger, fließender Yoga Stil mit Musik. Wir verbinden Atem mit Bewegung und kommen so in einen natürlichen Flow, welcher unser Prana, unsere Lebensenergie, aktiviert. Es handelt sich um eine tiefgehende Praxis, die zugleich mit fließender Leichtigkeit ausgeführt wird. Ich freue mich mit dir Momente der inneren Kraft , der Freude und der Hingabe zu schaffen.

Yogalehrerin in Prana Vinyasa, Prenatal Yoga, Raja Yoga

Anmeldung:
T. 329 6042484 | info@veravieider.com



DR. JASMIN WEBINGER

Yoga als ganzheitlicher Weg - Übungen aus dem Hatha Yoga lassen uns körperlich stabiler werden. Durch Atemübungen wird das Nervensystem harmonisiert und es stellt sich ein Gefühl des Ausgeglichenseins ein. Die Yoga-Philosophie hilft dabei, unsere Gedanken und Gefühle besser zu verstehen und einen gesunden Umgang damit zu finden. In der Meditation wird die Verbindung zu unserem inneren Wesenskern wieder hergestellt und gestärkt.

Yogalehrerin, Mind-Body Therapeutin, Ärztin

Anmeldung:
T. 320 2436266 | webinger@gmx.de

PRAKTIZIERE MIT UNS



DORIS GENETTI BAUMGARTNER

Die Yogapraxis ist mal fließend und dynamisch, mal ausdauernd und langhaltend – was du dabei schaffst, ist eine bewusste Beziehung. Du aktivierst deine Sinne, trachtest nach dem Präsent sein, nach Klarheit. Du erkennst, was du nicht brauchst: die Anspannung, die gemütshaften Neigungen weichen. Indem du Bewusstheit in den Yoga bringst, erlebst du Formgefühl und Leichtigkeit – und die erste Form der Körperfreiheit.

Yogalehrerin nach dem Neuen Yogawillen, Prana Vinyasa, Yin Yoga

Anmeldung:
T. 347 9960724 | info@tiefenbrunn.it



JUDIT PUTZER

Judit ist spezialisiert auf Yin-Yoga. Diese sanfte Yoga Praxis berührt gleichermaßen auf körperlicher, emotionaler und psychischer Ebene. Yin-Yoga wird vor allem im Sitzen oder im Liegen praktiziert. Dabei stehen langsame, passive Dehnübungen im Vordergrund. Die Yin Yogastunde umfasst sechs bis acht Asanas mit längerem Halten. Das fördert Beweglichkeit, löst verklebte Faszien, stärkt Bänder, Sehnen und Gelenke und entspannt den Geist.

Yogalehrerin Somatic Yin Yoga, Yoga und Ayurvedareisen nach Indien

Anmeldung:
T. 338 1677638 | juvera@gmx.net

YOGA | PROGRAMM

Das Yogaprogramm richtet sich an alle Interessierten, Anfänger und Fortgeschrittene. 4 Yogalehrerinnen, die Freude an der Bewegung teilen, zeigen dir die große Vielfalt des Yoga. Vera, Jasmin, Judit und Doris und weitere Yogalehrerinnen bereichern unser Programm.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
		5.50 – 6.50 Uhr Yoga Vera			
8.00 – 9.15 Uhr Yoga Doris	9.00 – 10.00 Uhr Rückbildung Anna	8.00 – 9.15 Uhr Yoga Doris		8.00 – 9.15 Uhr Yoga Doris für Beginner	
		9.45 – 11.00 Uhr Yoga Jasmin	17.00 – 18.00 Uhr Kinderyoga		
18.15 – 19.30 Uhr Yoga Doris	17.30 – 18.30 Uhr Yin Yoga	17.30 – 18.30 Uhr Pilates Claudia	18.00 – 19.15 Uhr Yoga Vera	17.00 – 18.00 Uhr Meditation	19.00 – 20.00 Uhr Yin Yoga Judit

Die Kurse finden in Kleingruppen im Yogaraum im Tiefenbrunn statt.
Anmeldungen info@tiefenbrunn.it I T. 3479960724 (WhatsApp)
Events, Workshops und Neuigkeiten - Facebook: Yoga im Tiefenbrunn