



Yoga ab September 2023

Yoga im Zoom

Schaffe dir deinen eigenen Raum mit Yoga bei dir Zuhause.

Donnerstag 12 Termine	Yoga auf deiner Matte	19.30 – 20.30 Uhr ab 14.09. 2023
Freitag 12 Termine	Yoga auf deiner Matte	6.00 – 7.00 Uhr ab 15.09. 2023

Kurskosten für 12 Einheiten (1,0 h) insgesamt € 168,-
Pro Kurs mind. 5 Teilnehmer.
(Für versäumte Einheiten versende ich gerne eine Aufzeichnung.)

Yoga im Raum

Montag 12 Termine	Yoga sportlich & aktiv	18.00 – 19.30 Uhr ab 11.09. 2023
Montag 12 Termine	Yoga – Yoga Nidra (Entspannungsschwerpunkt)	20.00 – 21.30 Uhr ab 11.09. 2023
Dienstag 12 Termine	FeetUp Yoga	17.00 – 18.30 Uhr ab 12.09. 2023
Mittwoch 12 Termine	Yoga allgemein	9.00 – 10.30 Uhr ab 13.09. 2023

Kurskosten für 12 Einheiten (1,5 h) insgesamt € 216,-
Pro Kurs im Yoga Raum max. 11 Teilnehmer und gerne auch die eigene Matte mitbringen.

Yoga & mehr nur für Dich

Im Einzelsetting individuelles Yoga mit persönlicher Beratung um deine Ziele im Yoga bestmöglichst zu erreichen. Kombination mit Nuad und Organetik empfehlenswert. Körperübungen und Atemübungen werden auf die Person individuell abgestimmt, sodass dem eigenen richtigen Üben nichts im Wege steht.

Yoga-Coaching-Paket: 3 Termine zu je 60 Min

- Einstiegsgespräch
- Yogapraxis (Asanas und Pranayama) individuell mit Anleitung & Korrektur
- Reflexion
- Wiederholung und Erstellen des individuellen Übungsprogrammes
- Yogamassage – passives Yoga – in der Entspannung gehen wir in die Tiefe der körperlichen Ebenen
- Ergänzung mit Organetik im Energiebereich

Einzel-Sitzung (von insgesamt 60 Min) € 78,-
Ein Paket (3 x je 60 Min) € 220,-
Anmeldung erforderlich: 0699 195 83 770 oder maria@yoga-nuad.at

FeetUpYoga zum Kennenlernen



FeetUp Yoga im Raum
Samstag 10.00 – 11.30 Uhr

3 Termine im November 23
11.11., 18.11., 25.11. 2023

Pro Kurs (3 Termine)
max. 6 Teilnehmer.
Kurskosten für 3 Einheiten
insgesamt € 56,-

HIAO HEALING

HIAO ist ein Laut, der in sich die Erinnerung trägt, was uns Menschen ausmacht und wozu wir Menschen fähig sind, sofern wir die Illusionen der Begrenzungen entlarven, die wir uns selbst setzen. Die offenen Kurse bieten Gelegenheit, die Körperübungen gemeinsam zu praktizieren, das Zuhören, wie ein anderer Teilnehmer die Wirkung einer HIAO-Healing-Übung beschreibt, hilft oft die eigene Wahrnehmung zu schärfen und die Sichtweisen zu erweitern. Die offene Gruppe ist sowohl begleitend zu Einzelsitzungen, die Parvati anbietet zu empfehlen, aber auch zum Kennenlernen dieses Weges.

Dienstag **im Raum** **19.00 – 20.15 Uhr**
6 Termine ab 12.09. 2023

Anmeldung bei Maria unter 0699 195 83 770
Parvati schaltet sich zu Beginn über Skype dazu.
Kosten für 6 Einheiten € 120,- Einzeleinheit € 25,-

Yoga Nuad • Organetik



www.yoga-nuad.at
maria@yoga-nuad.at
0699 195 83 770
Reuenthalstr. 13
3040 Neulengbach



Komm mit mir auf eine Reise zu dir Selbst mit Yoga
und unterstütze das Land und sein Projekt in Tansania



vom 23.10. 2023 – 04.11. 2023