

## **Übersicht der Online - Gruppentrainingsprogramme im Sommer 2023**

### **Yoga-Flow:** (max. 5 Pax)

Inhalt: Ankommen und fließen. Step by Step lernst Du neue Asanas (Yogapositionen), die dann zu einem Flow verbunden werden.

Termine: Montags: 17:30 Uhr

### **Yin Yoga:** (max. 5 Pax)

Inhalt: die Asanas werden größtenteils liegend und sitzend ausgeführt und länger gehalten als bei anderen Yogarichtungen. Der Körper entspannt sich, der Geist kommt zur Ruhe und schließt mit einer Traumreise ab.

Termine: Montags: 19:30 Uhr

### **Rückenfit:** (max. 8 Pax)

Inhalt: Bewegungsmangel, Stress, einseitige Belastungen und viel sitzen? Als Ausgleich kann ein effektives Programm aus sanften Kräftigungs-, Dehnungs- und Beweglichkeitsübungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen dienen. Elemente aus Yoga und Pilates runden das abwechslungsreiche Training ab.

Termine: Montags: 18:30 Uhr oder Freitags: 09:30 Uhr

### **Rückbildungsgymnastik** (max. 5 Pax)

Sanftes Bewegungsprogramm für Mamas, die nach der Geburt wieder fit werden möchten.

Termine: Freitags: 10:30 oder Montags: 15:30 Uhr

Außerdem gibts es noch zusätzlich wöchentlich wechselndes online-Programm wie Pilatespassion, Chair Yoga, Early happy Yoga flow sowie Restaurative Yoga. Die aktuellen Termine bekommst Du via E-Mail

## **Sommerblockpreise 2023**

**5-er-Block online Sommer- Gruppentrainings um Euro 55,-**

**10-er-Block online Sommer - Gruppentrainings um Euro 100,-**

Du kannst nicht regelmäßig an einem Kurs teilnehmen? Kein Problem, nutze das flexible Buchungssystem und bezahle nur wenn Du Dich für eine Einheit einbuchst. Alle online Einheiten finden bereits ab 1 TeilnehmerIn statt! Anmeldung via E-Mail bis 48 Stunden vor Kursstart möglich.

Ein Sommerblock ist pro Person buchbar, bis 29. September 2023 gültig und nicht übertragbar! Keine versteckten Kosten! Keine Einschreibgebühr!

Weitere Infos unter:  
[www.yogapassion.at](http://www.yogapassion.at)

Bei Fragen einfach melden:  
[office@yogapassion.at](mailto:office@yogapassion.at)

Ich freue mich auf Dich!