

Übersicht der Online - Gruppentrainingsprogramme 2024

Early Yoga-Flow - Kurs: (max. 5 Pax)

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

Freitags 7:30-8:20 Uhr: 3 Termine: 9. Feb, 16. Feb, 23. Feb

Relax + Stretch - Kurs: (max. 5 Pax)

Inhalt: sanfte Mobilisation, Verbesserung der Beweglichkeit, des Gleichgewichtes und Zeit die Seele baumeln zu lassen.

Freitags 8:30-9:20 Uhr: 3 Termine: 9. Feb, 16. Feb, 23. Feb

Rückenfit - Kurs: (max 8 Pax)

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

Freitags 9:30-10:20 Uhr: 3 Termine: 9. Feb, 16. Feb und 23. Feb

Kurskosten:

Je Kurs Euro 30,-

Abrechnung über Block:

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

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

Abrechnung einzeln per Überweisung einer Rechnung: Euro 15,-

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.

Keine versteckten Kosten! Keine Einschreibgebühr!

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



Weitere Infos unter:
www.yogapassion.at

Bei Fragen einfach melden:
office@yogapassion.at

Ich freue mich auf Dich!
Petra