



Da sich yogische Konzepte und die westliche Psychologie gegenseitig ergänzen und bereichern, findest du in meinen Kursen lang erprobte Praktiken wie Asanas, Pranayamas, Meditationen und Mantren. Damit stärkst du Körper, Geist und Seele und verbindest dich mit deinem Inneren. **Das schönste ist, dass Yoga alles sein kann, aber nichts sein muss.**

Tag	Uhrzeit	Kurs	Niveau
Montag	18:30-19:45 Uhr	Sanft und achtsam - besseres Körpergefühl	Yogaeinsteiger und geübte Anfänger
Mittwoch	18:30-19:45 Uhr	Sanft und fließend – stärkt die Gelenke, Muskeln, Organe und den Geist	Yogaeinsteiger und geübte Anfänger
Sonntag	18:00-19:15 Uhr	Yin-Yoga – löst muskuläre Verspannungen und sorgt für mehr Bewegungsfreiheit	Yogaeinsteiger und geübte Anfänger

Zert. Yogalehrerin
 Ing. Valentina Harich
 +43 664 25 26 275

valentina@harich.at
www.yoga-harich.at
<https://www.youtube.com/watch?v=vgCyLVgRqAE>