



# Yoga – Workshops 2024

Immer von 8:00 – 10:00 Uhr

- |                  |   |
|------------------|---|
| So. 25 Februar   | – Asana Exakt - Vorbeugen                   |
| So. 17 März      | – Asana Exakt - Rückbeugen                  |
| So. 21 April     | – 108 Sonnengrüße                           |
| So. 26 Mai       | – Asana Exakt – Let's twist it out.         |
| So. 23 Juni      | – Asana Exakt – Hüftöffner/Kriegerhaltungen |
| So. 22 September | – 108 Sonnengrüße                           |
| So. 20 Oktober   | – Yoga und die Elemente                     |
| So. 24 November  | – Flow to Hanuman-Asana                     |
| So. 15 Dezember  | – Eine Reise durch die Chakren              |

Worauf kommt es bei einer gesunden Ausrichtung der Haltungen an, sodass sie ebenso kraftvoll und stabil wie auch leicht und anmutig sein kann? Diese Frage und noch mehr erläutere ich dir in jedem Workshop. Außerdem soll dir jeder Workshop helfen ein besseres Verständnis für die Haltungen zu bekommen, zusätzlich zeige ich dir Tipps und Tricks wie du deine Praxis verbessern bzw. intensivieren kannst.

Niveau: für alle Yogaeinsteiger und geübte Yogis/Yoginis

Teilnehmeranzahl: min. 5/max. 16 Personen

Kostenbeitrag pro Person/Workshop: 18€

**Kulturhaus Raaba**

Zert. Yogalehrerin

Ing. Valentina Harich

Tel.: +43 664 25 26 275

Mail: [valentina@harich.at](mailto:valentina@harich.at)

[www.yoga-harich.at](http://www.yoga-harich.at)

