

YOGA



Kursbeschreibung:

In meinem Yoga kombiniere ich gerne Elemente aus verschiedenen Yoga Stilen miteinander. Der Körper wird mobilisiert und gleichzeitig gekräftigt. Tiefe Atmung verbunden mit Bewegung macht den Kopf frei und lässt ein gutes Körpergefühl und Körperbewusstsein entstehen. Flexibilität und Entspannung sind selbstverständlich auch Teil jeder Yogastunde.

Termine:

Start **Dienstag, 12.10.2021**
17:00 – 18:00 Uhr

Ort:

FH Kärnten, **Campus Klagenfurt St. Veiterstraße**, Raum Skillslab

Kosten:

€ 60,00 für 10 Einheiten á 60 Minuten

Sonstiges:

Voraussetzungen: Spaß an der Bewegung
Alle Levels willkommen, sowohl Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene
Ausrüstung: Yogamatte, warme Socken
3G-Nachweis (bitte vor der Stunde jeweils vorlegen)

Info & Anmeldung:

bis **05.10.2021**
Ansprechpartnerin: Marion Siller
E-Mail: m.siller@fh-kaernten.at
Trainerin: Ella Schwaiger

*Voraussetzung für die Teilnahme ist die kostenfreie Mitgliedschaft beim Verein FH Kärnten Sport
www.fh-kaernten.at/fileadmin/user_upload/Mitgliedschaft_Einverständniserklärung.pdf

YOGA



- Course description:** In my Yoga class I combine different Yoga styles, that mobilize and strengthen at the same time. Deep breathing combined with exercise frees the head and creates a good body feeling as well as body awareness. Flexibility and relaxation are part of every lesson.
- Time:** Start **Dienstag, 12.10.2021**
5.00-6.00 pm
- Place:** FH Kärnten, **Campus Klagenfurt St. Veiterstraße**, RoomSkillslab
- Costs:** € 60,00 for 10 x 60 min.
- Others:** Prerequisites: fun moving
All levels welcome.
Equipment: yoga mat, warm socks
3G proof (please present each before the lesson)
- Info & Registration:** **until 05.10.2021**
Marion Siller
E-Mail: m.siller@fh-kaernten.at
Trainer: Ella Schwaiger

*Prerequisite for the participation is the free of charge membership in the FH Kärnten Sport Club
www.fh-kaernten.at/fileadmin/user_upload/Mitgliedschaft_Einverständniserklärung.pdf