

YOGA MORNING

Start your day the yoga way



Fotonachweis: Corinna Katzler

Kursbeschreibung:

Aktivität & Stabilität – Spannen & Entspannen: Ziel ist die Harmonisierung von Körper und Geist mit Hilfe körperlicher Übungen (Asanas) in Verbindung mit dem Atem. Besonderes Augenmerk wird auf die körperliche Ausrichtung in den Haltungen gelegt, um die Muskulatur, Bänder und Knochen zu stärken. Die dadurch entstandene Beweglichkeit im Körper und Geist, begleitet dich durch den ganzen Tag.

Termine:

Start **Montag, 11.10.2021**
06:30–07:30 Uhr

Ort:

FH Kärnten, **Campus Villach**, HS 1

Kosten:

€ 60,00 für 10 Einheiten á 60 Minuten
(Normalpreis € 100,00)

Sonstiges:

Voraussetzungen: Spaß an der Bewegung
Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen
Ausrüstung: Yogamatte, warme Socken
3G-Nachweis (bitte vor der Stunde jeweils vorlegen)

Info & Anmeldung:

bis **04.10.2021**
Ansprechpartnerin: Marion Siller
E-Mail: m.siller@fh-kaernten.at
Trainerin: Corinna Katzler, www.superactive.at

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

YOGA MORNING

Start your day the yoga way



Fotonachweis: Corinna Katzler

- Course description:** Activity & stability - tension & relaxation: The aim is to harmonize body and mind with the help of physical exercises (asanas) in connection with the breath with special attention to the physical alignment in the postures in order to strengthen the muscles, ligaments and bones. The resulting mobility in body and mind accompanies you throughout the day.
- Time:** Start **Monday, 11.10.2021**
06:30–07:30 am.
- Place:** FH Kärnten, **Campus Villach**, HS 1
- Costs:** € 60,00 for 10 x 60 min.
(regular price € 100,00)
- Others:** Prerequisites: fun moving
Number of participants: min. 6
Equipment: yoga mat, warm socks
3G proof (please present each before the lesson)
- Info & Registration:** until **04.10.2021**
Marion Siller
E-Mail: m.siller@fh-kaernten.at
Trainer: Corinna Katzler, www.superactive.at

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