



OUTDOOR - ONLINE Kursplan

Montag 04.05. - Freitag 08.05.2020

Anmeldung: [Doris Speigner 0650 / 5801060](mailto:Doris.Speigner@energie-in-bewegung.at) oder info@energie-in-bewegung.at

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
			OUTDOOR 10:00-10:35 Atmung&Meditation	
OUTDOOR 17:00-18:00 Yoga für Alle		OUTDOOR 17:15-18:15 ZEN Yoga	OUTDOOR 17:15-18:15 Yoga-Rücken	
	ONLINE 18:30-19:45 Qigong	ONLINE 19:00-20:00 Yoga & Dehnen (YIN)	OUTDOOR 18:30-19:30 Yoga Mix	ONLINE 18:30-19:45 Yoga & Meditation
			<i>oder</i>	
			ONLINE 19:00-20:00 Yoga Mix	

WICHTIG:

VERBINDLICHE ANMELDUNG nötig, da dzt. nur Gruppen mit maximal 10 Personen erlaubt sind
Telefon / SMS / WhatsApp an: **0650 / 580 10 60** oder Mail: info@energie-in-bewegung.at

Treffpunkt:

WTV-Wiese auf Höhe meines Raumes (Volksgartenstraße 17, 4600 Wels)
bei leichtem Regen können wir die überdachte Terrasse (gleich neben meinem Raum) benutzen

Mitzubringen:

eigene Yogamatte, mit Isoliermatte zum darunter legen (z.B. Picknickdecke, Campingmatte)
eigene Yogablöcke und ev. einen Yogagurt
ein Handtuch, eine Decke

empfohlen:

Schichtlook (mehrerer eher dünne Schichten, ev. mit Windstopperfunktion)