



## OUTDOOR - ONLINE Kursplan

**Montag 11.05. - Freitag 15.05.2020**

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

MONTAG 11.05.	DIENSTAG 12.05.	MITTWOCH 13.05.	DONNERSTAG 14.05.	FREITAG 15.05.
			OUTDOOR 10:00-10:45 Atmung&Qigong	
OUTDOOR 17:00-18:00 Yoga für Alle		OUTDOOR 17:15-18:15 ZEN Yoga	OUTDOOR 17:15-18:15 Yoga-Rücken	
ONLINE 18:45-19:45 Yoga Mix	ONLINE <b>18:15-19:15</b> Qigong	ONLINE 19:00-20:00 Yoga & Dehnen (YIN)	OUTDOOR 18:30-19:30 Yoga Mix	OUTDOOR 18:00-19:00 Yoga FLOW
<i>oder</i>				
<b>ALTERNATIV</b> (sollte es für die OUTDOOR-Einheiten zu kalt sein oder stark regnen):		ONLINE 17:45-18:45 ZEN Yoga	ONLINE 19:00-20:00 Yoga Mix	ONLINE 18:30-19:30 Yoga FLOW

### 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](mailto: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) benützen

### 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)