



## OUTDOOR - ONLINE Kursplan

**Montag 18.05. - Freitag 22.05.2020**

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

MONTAG 18.05.	DIENSTAG 19.05.	MITTWOCH 20.05.	DONNERSTAG 21.05.	FREITAG 22.05.
		OUTDOOR 10:00-10:45 Atmung&Qigong	FEIERTAG	
OUTDOOR <b>17:30-18:30</b> Yoga für Alle		OUTDOOR <b>17:15-18:15</b> ZEN Yoga		
OUTDOOR <b>18:45-19:45</b> Yoga Mix	ONLINE <b>18:30-19:45</b> Qigong	OUTDOOR <b>18:30-19:30</b> Yoga Flow		ONLINE <b>18:30-19:45</b> Yoga Rücken & Dehnen
<b>ALTERNATIV</b> (sollte es für die OUTDOOR-Einheiten (Mo/Mi/Fr) zu kalt sein oder regnen) gibt es <b>EINE</b> ONLINE-Einheit:		<b>ONLINE</b> (Alternative) <b>18:30-19:45</b> Yoga für Alle		

**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)