

# Yi-YOGA-Kurs Herbst 2025

## Yoga-Studio Deutsch-Wagram, Bellegardegasse 12

Was genau ist Yi-Yoga? Yi steht verkürzt für Yoga individuell. Jeder Mensch fühlt, denkt, atmet und bewegt sich auf seine einzigartige Weise. Mit diesem Ansatz praktizieren wir Yi-Yoga.

Es geht dabei nicht um perfekte Körperhaltungen, sondern darum, sich bei Bewegungsabläufen und Asanas bewusst zu spüren, Empfindungen wahrzunehmen und sich dadurch besser kennen zu lernen. Wir sind dabei kraftvoll, sanft, langsam, schnell und auch spielerisch.

Wenn du dein Bewegungspotenzial erweitern, deine Lebenslust spüren und gleichzeitig neue Energie für deinen Alltag tanken möchtest, bist du hier genau richtig und herzlich willkommen!

Kurstag: **Montag, 18.30 – 20.00 Uhr**

Termine:      6. Okt      13. Okt      20. Okt      27. Okt  
                  3. Nov      10. Nov      17. Nov      24. Nov

Beitrag:      Kurs    140 € (ÜW bitte auf IBAN: AT971400010010104993)  
                  einzeln 20 €



Bitte Matte und Decke mitnehmen.  
Für Neueinsteiger 1 x SCHNUPPERN 10 €  
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Angela Berger  
Yi-Trainerin, Lomi Lomi Nui  
0650 921 77 66  
[www.angelaberger.at](http://www.angelaberger.at)