

Yi-YOGA-Kurs Herbst/Winter 2025/2026

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

1. Dez	8. Dez	15. Dez	22. Dez
5. Jan	12. Jan	19. Jan	26. Jan

Beitrag: **Kurs 135 €** (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