

Hallo meine Liebe/r,

herzlich willkommen zum YOGA und MEHR in unserer Gemeinschaftspraxis. Die Zeit brachte einige Veränderungen und Neues mit sich!

Es stehen folgende Kurse für **DICH** zur Auswahl – wenn **DU** Interesse an einem fixen Platz hast, gib mir bitte Bescheid. Als „neuer“ TeilnehmerIn sende mir **DEINEN** Wunschtermin und **DEINE** Kontaktdaten mittels anhängenden Teilnehmerfragebogen.

MONTAG´s – early bird 06:30 bis 07:30 Uhr

monday is funday – für den besseren Start in Deine Woche entspannte Bewegungen und Mobilisation – präventiv für den Arbeitsalltag!

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
28.02.2022	07.03.2022	14.03.2022	21.03.2022	28.03.2022	04.04.2022	11.04.2022	18.04.2022	25.04.2022	02.05.2022

DONNERSTAG´s Yoga Bewegung für alle Grade 18:45 bis 19:45 Uhr

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
03.03.2022	10.03.2022	17.03.2022	24.03.2022	31.03.2022	07.04.2022	14.04.2022	21.04.2022	28.04.2022	05.05.2022

FREITAG´s Yoga Bewegung für alle Grade 16:00 bis 17:00 Uhr

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
04.03.2022	11.03.2022	18.03.2022	25.03.2022	01.04.2022	08.04.2022	15.04.2022	22.04.2022	29.04.2022	06.05.2022

FREITAG´s Meditation & Entspannungstechniken 17:15 bis 18:15 Uhr

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
04.03.2022	11.03.2022	18.03.2022	25.03.2022	01.04.2022	08.04.2022	15.04.2022	22.04.2022	29.04.2022	06.05.2022

- **DU** kannst für die oben beschriebenen Kurse in der Praxis jeweils zwischen einem **5er-Block zu EUR 70,-** oder einem **10er-Block zu EUR 140,-** wählen. Bitte um Verständnis, dass Termine wegen Urlaub/Krankheit, etc. nicht verschoben werden können, da es sich um ein Pauschalangebot handelt. Reservierungen erfolgen nach dem Prinzip „first come first serve“. Achtung: beschränkte Teilnehmerzahl 7 Personen in den Kursen.

- Individuelle Gruppen- oder Einzeltermine können wir gerne telefonisch vereinbaren. Diese können gemütlich in **DEINEM** Zuhause oder alternativ im Yogaraum der Gemeinschaftspraxis gehalten werden.
- Terminabsagen bitte spätestens 24h vor Kursbeginn (Kurse finden ab 4 Teilnehmer statt). Terminverschiebungen oder Absagen wegen behördlichen Auflagen/gesetzlichen Vorschriften behält sich die Kursleiterin vor.

☺ **WEITERES** ☺

- Bei Interesse zu einer REIKI-Anwendung besprechen wir vorab den Ablauf und koordinieren die Termine für **DEINEN** 4-er-Block.
- YOGA-Gutscheine als persönliche Geschenksidee für **DEINE** Liebsten stehen für **DICH** zur Verfügung!
- Individuelle Gesprächstermine mit mir für die Optimierung **DEINER** Stressbewältigungsstrategien und besseren Ressourcenaktivierung können ab sofort ebenso telefonisch vereinbart werden.
- Unsere Praxis hat sich erweitert: ELFI TOMSI-ZINK ist Teammitglied und kümmert sich um **DEINE** Bedürfnisse mittels Unterstützung von hochwertiger Energiearbeit. Hierbei werden energetisch Blockaden gelöst durch beispielsweise indische Körperarbeit, Klangschalenmasse, Kinesiologie und vieles mehr (www.koerperbalance-wals.com).
- Julia & Mirko haben ihr Portfolio ebenso erweitert mit Reiki, Omnitron, Einzelcoaching, Compex Ayre, Fußreflexzonenmassage und dem Physiopickerl. – **DEIN** Wohlergehen liegt im Fokus der beiden renommierten Physiotherapeuten (www.physio-juandmi.at)

Wir haben für **DICH** Workshops | Ausflüge und Vitalurlaube geplant und freuen uns mit **DIR** Zeit zu verbringen sowie dabei individuell, mitunter präventiv **DEINE** Gesundheit zu fördern! Bei Interesse kann diese Nachricht auch an Freunde, Nachbarn, Kollegen, Familienmitglieder, etc. weitergeleitet werden.

Ps. Solltest du keine E-Mail-Benachrichtigungen von mir erhalten wollen, schick mir eine Retour-Mail mit „Abmeldung“, dann nehme ich dich aus dem Verteiler.

ALLES LIEBE,

Barbara & TeamkollegenInnen der Gemeinschaftspraxis