

Yogastüble Lauterach

Traditionelles Ashtanga Vinyasa Yoga

Dr. Ludwig Reiner unterrichtet seit vielen Jahren Yoga und hat im Februar sein eigenes Yogastudio für traditionelles Ashtanga Vinyasa Yoga in Lauterach eröffnet.



Es ist es ihm ein besonderes Anliegen, seinen Schülern mit den Werkzeugen des Ashtanga-Vinyasa Yoga durch geistige Entspannung zu mehr innerer Ruhe und Wohlbefinden zu verhelfen. Denn durch die verschiedenen Körperstellungen in Kombination mit einer

speziellen Atemtechnik stellt sich bei den Schülern oft bereits nach ein paar Übungseinheiten eine verbesserte Körperwahrnehmung ein. Auch die Gedanken kommen zur Ruhe, die Ausgeglichenheit steigt und der Fokus des Schülers wird auf die Bewältigung der für ihn im Moment wesentlichen Aufgaben gelenkt. Als angenehme Nebenwirkung stärkt Ashtanga Vinyasa Yoga das Herz-Kreislaufsystem, fördert einen erholsamen Schlaf und stärkt den gesamten Körper. Menschen mit einem fordernden Beruf oder hektischem Alltag sind besonders von Ashtanga Yoga begeistert. Ludwig Reiner ist davon überzeugt, dass Ashtanga Vinyasa Yoga für Jedermann geeignet ist, ganz egal ob jung oder alt, Mann oder Frau.

Kurse

Anfängerkurse: Ab Mo, 8. September und Mi jeweils von 9.15 – 10.30 Uhr und von 18.15 – 19.30 Uhr, Di und Do jeweils 19.45 - 21 Uhr, So jeweils 16.30 – 17.45 Uhr

Wo: Im Yogastüble in der Antoniusstraße 22 in Lauterach

Kosten: € 199,-

Fortgeschrittene: Ab Mo, 8. September und Mi, jeweils von 19.45 – 21.30 Uhr, Di, Do und So, jeweils von 18 – 19.30 Uhr

Wo: Im Yogastüble in der Antoniusstraße 22 in Lauterach

Kosten: € 240,-

Infos und Anmeldung für die Kurse unter: www.yogastueble.at oder T 0676/7306076

Zu vermieten

Büro- bzw. Betriebsräumlichkeiten

Wir vermieten im Alten Bahnhof (Bahnhofstraße 9) Büro- bzw. Betriebsräumlichkeiten im Ausmaß von ca. 50 m² ab Herbst. Wir bitten bei Interesse an einer Besichtigung um eine Terminvereinbarung unter T 05574/64716

