Yoga

schenkt uns Kraft
und Wohlbefinden

Winter & Frühjahr
Semester 2019

www.jela-yoga.com

Fotos: Karin Faltejsek
Gestaltung: Vicky Müller

YOGAKURSE
18. Februar bis 5. Juli ‘19

Yogastudio 15 in Dornbirn
Marktplatz 15, 1.OG (Eingang seitlich von Sagmeister Herren)

Montags
08.30 - 10.00 Morgenyoga für alle
18.15 - 19.45 Leicht Fortgeschrittene
20.00 - 21.30 Einsteiger

Mittwochs
06.45 - 07.45 Frühaufsteher (ab 3. April)
08.30 - 10.00 Morgenyoga für alle
18.00 - 19.30 Leicht Fortgeschrittene
19.45 - 21.15 Fortgeschrittene

Freitags in Lauterach
18.00 - 19.30 Sanftes Yoga
in d. alten Seifenfabrik, Bahnhofstr. 3

YOGA & MEDITATIVES ATMEN

Einmal im Monat
Sonntags 18.00 - 20.00
am 27. Jänner, 24. Februar, 24. März, 19. Mai, 16. Juni sowie am Ostermontag, den 22. April

WORKSHOP

ANUSARA® YOGA GRUNDLAGEN WORKSHOP
8. bis 10. Februar ‘19
»Solid Ground« mit der Anusara® Yoga-Expertin Lalla Turske

RETREAT

YOGA-RETREAT IM SÜDTIROL
9. bis 13. Oktober ‘19
im Hotel Schwarzschmied zwischen Bozen und Meran

HORMONYOGA

im Einzelunterricht
Terminvereinbarung auf Anfrage

ANMELDUNG

(Kurseinstieg ist jederzeit möglich)

Bitte anmelden bei:
Jeanette Lausen
Hatha-Yogalehrerin
nach Anusara

0664 17 44 790
jeanette@jela-yoga.com

KURSBEITRAG

Preise, Infos zu meiner Person sowie die Beschreibungen zu Kursen, Workshops und Retreats findest du auf meiner Webseite.

Änderungen vorbehalten. Aktuelle Termine sind auf meiner Facebook- und Internetseite zu finden.

jela-yoga.com
jelayogadornbirn