

# yoga

FELDKIRCH

Donnerstag 19.00 – 20.20 Uhr  
Februar bis Juni 2020

## Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

20.02. | 27.02. | 05.03. | 12.03. | 26.03. | 02.04. | 16.04.  
23.04. | 07.05. | 14.05. | 28.05. | 04.06. | 18.06. | 25.06.  
02.07. | 09.07.

## Kurskosten

€ 224.– / 16 Einheiten

AT20 2060 4031 0019 8625, Sparkasse Feldkirch

## Kursort

Gymnastikraum, Haupteingang Schule

Feldkirch / VMS Levis, Einfahrt Mutterstraße

---

## YOGA WORKSHOP, FREITAG 18.30 – 21.00 UHR (€ 35.-)

21.02. | Kraft für den Frühling tanken (A|F)  
03.04. | Steh- und Sitzasanas (F)  
24.04. | Kraft in die Mitte – unser Becken (A|F)  
29.05. | Regenerierende, kühlende Asanas (A)

## GUTEN MORGEN YOGA, SAMSTAG 9.00 – 11.30 UHR (€ 35.-)

07.03. | Yoga für den Rücken (A|F)  
25.04. | Yoga für Schulter und Nacken (A|F)  
30.05. | Yoga in der Natur (A|F)  
20.06. | Yoga in der Natur (A|F)

MARIE LUISE BONNER

M +43 (0)664 32 37 053, bonner.ml@cable.vol.at