






KURSPLAN

HERBST-WINTER
2017

WWW.URVANI.CH

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	SAMSTAG/SONNTAG
09:00 – 10:00 AIR + YOGA		09:00 – 10:00 MORGEN YOGA		 WEEKEND YOGA
18:00 – 19:30 YOGA I	17:45 – 19:15 YOGATHERAPIE	18:00 – 19:00 AIR + YOGA	18:00 – 19:30 KALARI YOGA	POWER PLATE PERSONAL TRAINING YOGA UND HUMAN DESIGN BERATUNGEN WORKSHOPS
 19:45 – 20:45 FASZIEN YOGA	19:30 – 21:00 YOGA II	 19:30 – 20:30 YOGA START		
GURTENMUNDSTRASSE 31 6460 ALTDORF		EMAIL: KONTAKT@URVANI.CH TEL. : + 41 (0) 79 934 14 39		



KURSinHALTE

HERBST-WINTER
2017

AIR & YOGA	FASZIEN YOGA	KALARI YOGA	YOGA START	YOGA I
EINE KOMBINATION AUS AUSDAUER-, MUSKELTRAINING UND YOGA FÜR ENTSPANNUNG UND REGENERATION. 3 MAL 20 MINUTEN MIT EINEM STEPBRETT UND MUSIK	YOGA STELLUNGEN WERDEN MIT DER ANWENDUNG VON BLACK ROLL KOMBINIERT. INTENSIV UND WIRKUNSVOLL FUER BESSERE BEWEGLICHKEIT	KALARI IST EINE KAMPFKUNST DES ALTEN INDIENS, DIE SEHR ENG MIT YOGA VERBUNDEN IST. WILLKOMMEN AUF EINE ENTDECKUNGSREISE DURCH DIE VERGESSENE BEWEGUNGSFORMEN !	KEINE ANGST VOM YOGA! JEDER KANN EIN YOGI WERDEN. WICHTIG IST EINFACH ANZUFANGEN ! HIER BEKOMMEN SIE EINE GUTE ANLEITUNG ZUM RICHTIGEN START	KÖRPERLICHES, MENTALES UND GEISTIGES TRAINING IM GRUNDLAGENBEREICH MIT DEM EINSATZ VON UEBERWIEGEND SANFTEN UEBUNGSTECHNIKEN MIT DEM SCHWERPUNKT MEDITATION
YOGA II	YOGATHERAPIE	WEEKEND YOGA	MORGEN YOGA	KONTAKT@URVANI.CH + 41 (0) 79 934 14 39  NEUER KURS
KÖRPERLICHES, MENTALES UND GEISTIGES TRAINING IM GRUNDLAGENBEREICH MIT DEM EINSATZ DER INTENSIVEREN KÖRPERLICHEN STELLUNGEN	YOGA TRIFFT AYURVEDA, HILFREICH BEGLEITEND BEI VERSCHIEDENEN KRANKHEITSSYMPOMEN, UM DIE KÖRPEREIGENE- HEILUNGSPROZESSE ANZUKURBELN.	YOGA UEBUNGEN FUER MEHR ENTSPANNUNG, ENTLASTUNG UND GANZHEITLICHE REGENERATION. GUT FUER ALLE	YOGA KOMPAKT ZUR STEIGERUNG DER ENERGIE, VERBESSERUNG DER BEWEGLICHKEIT. GUT GEGEN HORMONELLEN STOERUNGEN	