

# Einführungs- und Vertiefungskurs Vinyasa flow Yoga

mit Nicole Ohme



## Kursinhalt

- Asanapraxis
- Technik und Ausführung
- Yoga-Atmung
- Sonnengrüsse
- Meditation
- Anatomie

## Kursdaten

23./24. März 2012  
27./28. April 2012  
1./2./3. Juni / Intensivwochenende  
29./30. Juni 2012  
17./18. August 2012  
21./22. September 2012  
26./27. Oktober 2012

Freitag jeweils 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr  
Samstag 08.30 Uhr bis 16.30 Uhr

mind. Teilnehmerzahl: 10 Personen  
Ausbildungskosten: CHF 1800.-  
Anmeldeschluss: 31.01.2012

## Anmelde-Talon

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Jahrgang: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_



**step in**

Auskunft und Anmeldung:

step in aerobics and dance · Rathausplatz 7 · 9442 Berneck  
Telefon +41 (0)79 234 83 72 · info@step-in.ch · www.step-in.ch