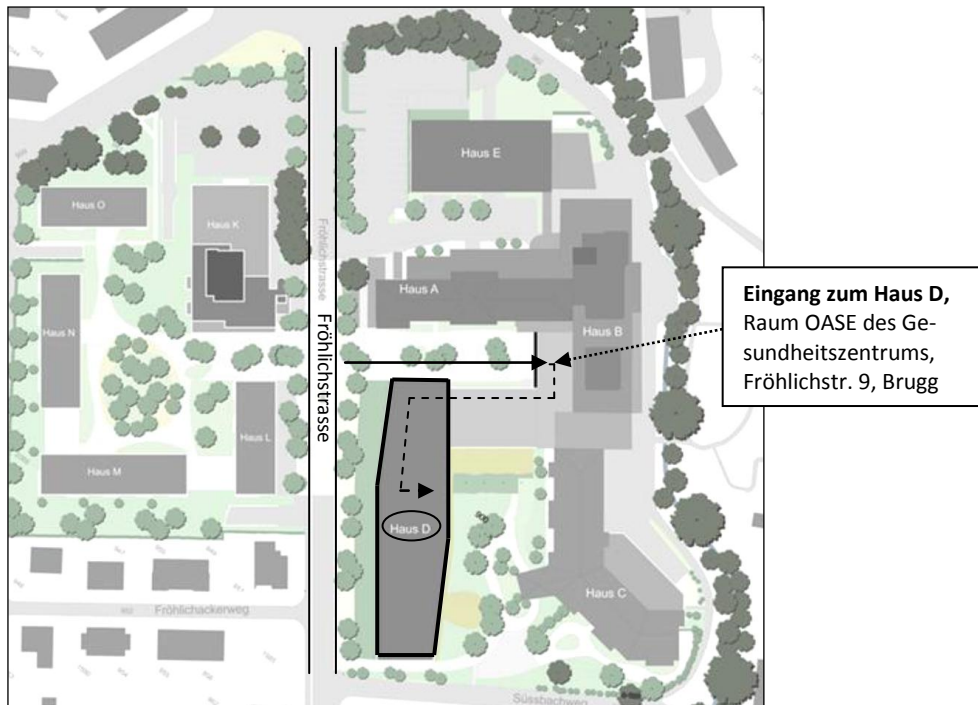
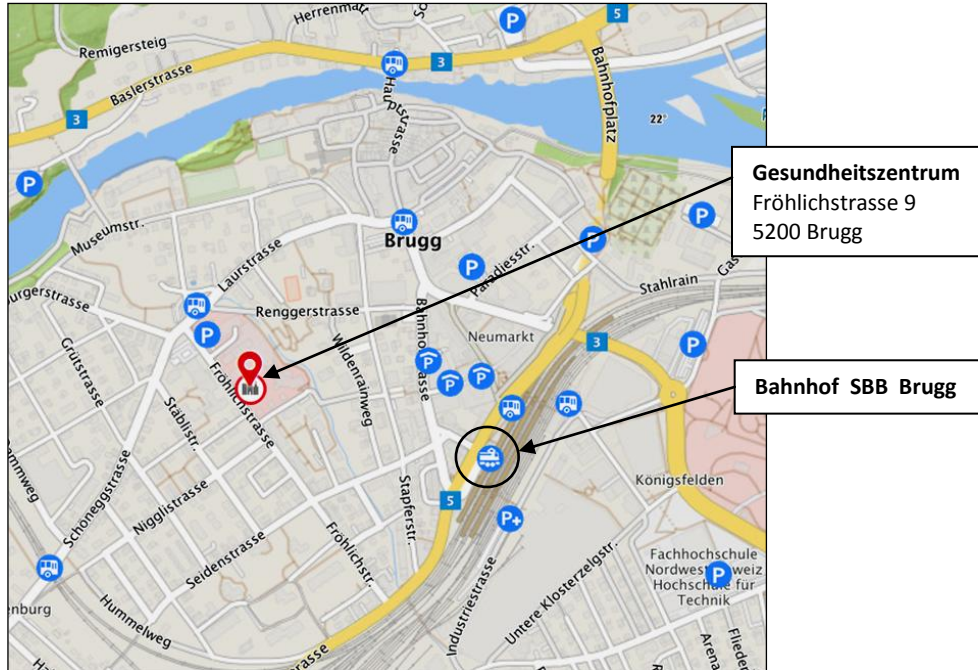


Lageplan Gesundheitszentrum Brugg:



Yoga-Kurse

am Dienstagabend

Kursleitung: Iris Huber



Kursort:



**GESUNDHEITS
ZENTRUM BRUGG**

Fröhlichstrasse 9, Haus D
Raum OASE, 5200 Brugg

Integrale Yogaschule

Yogakurse in der Region Brugg /Baden

Korrespondenzadresse:

Dorfstrasse 8c, CH-5412 Gebenstorf

iris@yoga-zentrum.ch, Tel. 079 279 70 21

www.integrale-yogaschule.ch

Kursübersicht:

Tag:	Zeiten:	Kursbezeichnung:
Dienstag	18:00 - 19:30	Hatha-Yoga - sanft bis Mittelstufe, fortlaufender Kurs
Dienstag	19:45 - 21:15	Atem - Achtsamkeit - Stille, fortlaufender Kurs

Hatha Yoga - sanft bis Mittelstufe

Yoga möchte SCHÖNES & GUTES in unser Leben tragen. Hatha-Yoga ist eine altbewährte Übungspraxis, die uns in eine neue, eine solide körperliche und mentale Gesamtverfassung führen kann. Hatha-Yoga möchte uns zu einer Quelle von Kraft und Ruhe führen, damit wir mehr Schutz und Stabilität für den Lebensalltag erhalten. Dieser Kurs eignet sich gut zur Unterstützung der Gesundheit von Hüfte, Becken, Wirbelsäule und Rücken.

Atem - Achtsamkeit - Stille

Der Atem ist eine bedeutsame Energiequelle für unser Leben. Zusammen mit Achtsamkeit entwickelt unser Atem Gleichmut, ermöglicht Lösung von Spannungszuständen und bringt Ruhe sowie Wohlbefinden in unseren Lebensalltag.

Kursleitung:



Iris Huber, dipl. klassische Yogalehrerin

Sie führt seit 1997 eine eigene Yogaschule mit regelmässig stattfindenden Yogakursen.

Iris Huber erhielt im Jahre 2001 von ihrem Lehrer die Berechtigung (Yogācārya-Titel), Yogalehrer/innen des klassischen Yoga auszubilden.

Seit 2005 leitet sie verschiedene Yoga Aus- und Weiterbildungs-Lehrgänge.

Allgemeine Informationen:

Kursort:	Gesundheitszentrum Brugg, Haus D, Raum OASE Fröhlichstrasse 9, 5200 Brugg
Kursleitung:	Iris Huber, dipl. klassische Yogalehrerin
Kurskosten:	CHF 210.00 ^{*)} (Abo für 7 Lektionen zu 90 Min.) einlösbar innerhalb 10 Wochen *) ab 2019 neue Preise: CHF 224.- Wir führen ab 2019 folgende Rabatte ein: - Wer die 7 Lektionen lückenlos in 7 Wochen belegt, erhält beim nächsten Abo einen Preisnachlass von CHF 14.- was dem früheren Kurspreis von CHF 210.- entspricht. - Wer die 7 Lektionen in 8 Wochen belegt (1x gefehlt), erhält auf das nächste Abo einen Preisnachlass von CHF 7.-
Probelektion:	Jederzeit nach Voranmeldung möglich. Kosten CHF 30.00, wird bei Kursanmeldung am Kurspreis angerechnet.
Ermässigung:	30% für Schüler, Studenten und Arbeitslose, sofern sich nicht die Krankenkasse an den Kosten beteiligt.
Kurseinstieg:	Jederzeit möglich
Krankenkassen:	Einige Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten unserer Yogakurse. Wir haben das EMR- sowie EMfit-Qualitätslabel.
Mitbringen:	Vor Ort sind keine Yoga-Matten vorhanden. Bitte bringen Sie eine Gymnastik- oder Yogamatte, allenfalls eine Decke mit.
Anfahrt und Parkplätze:	Das Gesundheitszentrum ist in ca. 10 Minuten zu Fuss vom Bahnhof Brugg erreichbar. In der Nähe des Gesundheitszentrums gibt es verschiedene kostenpflichtige Parkplätze (täglich gratis ab 19.00 Uhr).