



WORKSHOPS 2010 _ WIEN

Kultivieren der Inneren Energie * **jeweils Samstag 16.00 – 18.30 h**
Yang Cheng Fu – Form * klassisches Taiji, Qi Gong, Meditation

- Termine:**
- 17.04.2010** Frische & Natürlichkeit / Luft
 - 19.06.2010** Festigkeit & Stabilität / Erde
 - 14.08.2010** Loslassen & Geschmeidigkeit / Wasser
 - 16.10.2010** Energie & Meridiane / Feuer

TAIJI
QI GONG

YOGA

Vielfalt, Gelassenheit und entspanntes Genießen



- Termine:**
- | | | |
|-----------------------|---------------|---------------------|
| Fr, 07.05.2010 | 19-20 h € 5,- | Meditation&Mantra |
| Sa, 08.05.2010 | 10-12.30 h | Flow Yoga Party |
| Mo, 24.05.2010 | 18-20.30 h | Ashtanga Yoga S1 |
| Fr, 16.07.2010 | 17-19.30 h | Yoga Summer Love I |
| Sa, 17.07.2010 | 10-12.30 h | Yoga Summer Love II |
| Sa, 13.11.2010 | 10-12.30 h | Juicy Flow Yoga |

WORKSHOP

mindestens 5 Teilnehmer/innen

Kursleitung: **Nicola Sautner**

bitte frische bequeme Kleidung & Handtuch mitbringen

Preis inkl. 20% MwSt.

pro Person und pro Tag (2,5 Stunden)

Einzel € 40,00 (16,00 pro Stunde)

2 Termine € 70,00 (14,00 pro Stunde)

3 Termine € 100,00 (13,33 pro Stunde)

Inhaber von Jahres/Monatskarten und Schüler/StudentInnen bis 27J. erhalten 10% Ermäßigung

Sie möchten **Informationen per email** >> Bitte senden Sie eine email an: nico@niob.at

für Yoga Retreats in NÖ siehe homepage www.fotowerk.com



PILATES

Für eine schlanke und kraftvolle Linie. Fließende runde Bewegungen geben dem Körper Gleichklang und wunderbare Dehnung.

geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene

Termine:	Sa, 08.05.2010	15-16.30 h	Pilates & Stretch *
	Do, 13.05.2010	10.30-13 h	Yo - Pi Intro
	Fr, 13.08.2010	17-19.30 h	Pilates Power
	Fr, 15.10.2010	17-19.30 h	Yoga Pilates Flow

* € 20,-

RÜCKEN MAGIE



Sanfte und gleichzeitig hoch effektive Übungen lassen Rückenbeschwerden verschwinden und machen glücklich für alle Menschen allen Alters geeignet

Termine:	Fr, 16.04.2010	17-19.30 h	Rücken Training
	Do, 03.06.2010	18-20.30 h	Rücken Balance
	Sa, 18.09.2010	16-18.30 h	Rücken Release

*** AM MONTAG, 06.12.2010 * CHI YOGA * FÜR ALLE ! * 18 – 20 h ***

Sie möchten **Informationen per email** >> Bitte senden Sie eine email an: nico@niob.at



- Workshop: 150 Minuten * Einheit: 60 / 75 / 90 Minuten
- Kleine Gruppe – persönliche Betreuung (Termin findet statt ab 5 – 12 Personen)
- inkl. Tee
- Luft, Licht, Freude und Lebendigkeit
- Ausstattung: Matten, Decken, Dusche, WC, Garderobe, Massageraum, Teeküche, Kunstgalerie



Treffpunkt für Menschen mit Spürsinn

Anmeldung für alle Kurse und Workshops unter **0699 – 19 72 99 91** oder email

Team **Nicola Sautner** : **Anmelde-ende 1 Woche vor jedem Termin** :
Philipp Hanak

Ihre **Anmeldung** ist gesichert und verbindlich mit Überweisung des Betrags
auf das **Konto Nummer 505016246 BLZ 15150 OBERBANK**

Stornogebühr 50% bei Abmeldung (bei Abmelden innerhalb der letzten 7
Tage vor Kurs-Beginn wird der gesamte Betrag einbehalten)

Für Kurz-Entschlossene: Bitte telefonisch nachfragen ob Teilnahme möglich
Änderungen vorbehalten. Aktueller Stand - siehe internet:

www.fotowerk.com
lotosityoga.com _ underconstruction

nico@niob.at

Sie möchten **Informationen per email** >> Bitte senden Sie eine email an: nico@niob.at