



# KURSANGEBOTE 2020 | 2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	NUAD THAI und YOGA Einzeleinheiten auf Anfrage.	9.00 - 10.20 Rankweil Gewerbepark Studio 17	NUAD THAI und YOGA Einzeleinheiten auf Anfrage.	NUAD THAI und YOGA Einzeleinheiten auf Anfrage.
18.00 - 19.20 Rankweil Gewerbepark Studio 17		18.30 - 19.50 Rankweil Gewerbepark Studio 17		
19.30 - 20.50 Rankweil Gewerbepark Studio 17		20.00 - 21.00 Yoga für Männer Gewerbepark Studio 17		

**Yogatage**  
Hotel Saalerwirt Südtirol  
18. - 22. Oktober 2020

**Yogawochenende**  
Sonnenburg Lech  
05. - 08. November 2020

**Yogareise Korfu**  
19. bis 26. Juni 2021

Semester - 18 Einheiten à 80 min:	270 Euro
ganzes Jahr - 36 Einheiten à 80 min:	510 Euro
10er-Block einlösbar im Semester:	190 Euro
Yoga für Männer - 18 Einheiten à 60 min:	210 Euro

Ermäßigung bei Ausbildung, Ausnahmesituationen und bei mehrmaliger Buchung der Wochenkurse.  
Zwischen den Yogaeinheiten kann nach Belieben gewechselt werden.

**Claudia Galos**  
namaste@claudiagalos-yoga.at  
Tel. 0664 49 34 000  
www.claudiagalos-yoga.at

Bankverbindung:  
Claudia Galos Yoga  
BIC: SPFKAT2BXXX  
IBAN: AT68 2060 4031 0140 3180



# Nuad Yoga Therapie

## Nuad

Passive Yoga  
Thai Yoga,  
Thai Body Work

„Eine Reise nach Thailand hat mich tiefer in den Genuss von NUAD geführt. Diese auf der altindischen Ayurveda- und Yoga- Lehre basierende Heilkunst möchte ich weitergeben. Du selber bist dabei ganz passiv.“

Durch spezielle Druck- und Grifftechniken werden die körpereigenen Selbstheilungskräfte aktiviert. Nuad mobilisiert Gelenke, dehnt Muskeln, wirkt wohltuend auf das gesamte Nervensystem, Fördert das Loslassen von Spannungen und führt Dich somit in einen Zustand von körperlichem und geistigem Wohlbefinden.

Nuad kann nur annähernd beschrieben werden, Du fühlst Dich danach „wie im Himmel“!

## Yoga Therapie

Eine Yoga Therapie Einheit bietet die Möglichkeit, ganz auf Deine individuellen Bedürfnisse einzugehen. Bei speziellen körperlichen Anliegen (z.B. nach einem Unfall oder einer OP und bei sonstigen Einschränkungen) oder bei seelischen Themen (wie Burn Out, Panikattacken, Schlafstörungen) unterstützt Dich Yoga Therapie in Deiner besonderen Situation und kann Dir den Einstieg bzw., Wiedereinstieg in einen Gruppenkurs erleichtern.

Preise für Einzelstunden YOGA / NUAD / YOGA THERAPIE:

60 min: Euro 75  
für aktuelle Kursteilnehmer Euro 60

90 min: Euro 105  
für aktuelle Kursteilnehmer Euro 90