

KURSANGEBOTE

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.
		18.30 - 19.50 Rankweil Gewerbepark Studio 17		
19.00 - 20.20 Rankweil Gewerbepark Studio 17		20.00 - 21.00 Yoga für Männer Gewerbepark Studio 17		

Semester - 18 Einheiten à 80 min: 290 Euro

ganzes Jahr: 550 Euro

10er-Block einlösbar im Semester: 220 Euro

Drop in: 25 Euro

Yoga für Männer - 18 Einheiten à 60 min: 220 Euro

ganzes Jahr: 420 Euro

Probereinheit: 15 Euro

Ermäßigung bei Ausbildung,
Ausnahmesituationen und bei
mehrmaliger Buchung der
Wochenkurse.

Zwischen den Yogaeinheiten
kann nach Absprache ge-
switcht 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