

# 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:	EUR 315
ganzes Jahr:	EUR 590
10er-Block einlösbar im Semester:	EUR 240
Drop in:	EUR 27
Yoga für Männer - 18 Einheiten à 60 min:	EUR 240
ganzes Jahr:	EUR 440
Probeeinheit:	EUR 15

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](mailto:namaste@claudiagalos-yoga.at)  
Tel. 0664 49 34 000  
[www.claudiagalos-yoga.at](http://www.claudiagalos-yoga.at)

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



# 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 körpereignen 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: EUR 90  
Für aktuelle Kursteilnehmer EUR 75

90 min: EUR 135  
Für aktuelle Kursteilnehmer EUR 108

10er Buchung á 90 min: EUR 1215  
Für aktuelle Kursteilnehmer: EUR 970