

KURS Beschreibung

TRIYOGA Advanced Level 2 & 3

Ort:

Yoga8

Alserstrasse 26 / III

1090 Wien

Die **Termine** für das **Frühlingstrimester 2025** sind jeweils am Donnerstag von 17.15 - 18.45 Uhr

Do, 27.03., 03.04., 10.04., 24.04., 08.05.,

15.05., 22.05., 05.06., 12.06., 26.06.2025

(insgesamt 10 Termine)

An Feiertagen findet kein Yogaunterricht statt.

Eine Yogaeinheit dauert 90 min.



Kursbeitrag: € 160,- Trimester für 10 Yogaeinheiten, bitte vor Kursbeginn überweisen. Die Kontonummer wird nach der Anmeldung bekannt gegeben. Ich nehme kein Bargeld an.

Ich bitte um Verständnis, dass ich in diesem Yogakurs nur Stammkund*Innen aus den letzten Semestern oder Interessent*Innen mit TriYoga Erfahrung von Basics bis mindestens Level 1, bzw. bis Level 2 nehme.

Anmeldungen und Fragen bitte per

Email: amalia_kernjak@zentrum-prema.at

Die Anmeldung und die TeilnehmerInnen Kommunikation, wie auch die finanzielle Abwicklung erfolgt direkt zwischen Amalia Kernjak und den TeilnehmerInnen. Der Yogakurs kommt ab 6 TeilnehmerInnen zustande.

TriYoga ist eine fließende Form des traditionellen Hatha-Yoga, auch "Yogflow" genannt. Es ist eine harmonische Synthese gehaltener und dynamischer Asanas (Körperpositionen), Pranayama (Atemtechniken) und Mudras (Handgesten).

Im TriYoga ist die Präzision der Asanas und der behutsame Aufbau sehr wichtig und die liebevolle Haltung zum Körper und zu sich selbst. Im TriYoga gibt es verschiedene Levels unterschiedlicher Herausforderung - von den Basics bis Level 7.

In diesem Kurs unterrichte ich schwerpunktmäßig Level 2 und Aspekte von Level 3.

In Level 2 + 3 ist sowohl die Dehnung als auch die Kraft intensiver. Daher ist es mir wichtig, dass die Teilnehmer*innen die TriYoga Basics kennen und auch Yogaerfahrung mitbringen.

Beachten Sie ihre Eigenverantwortlichkeit und den Haftungsausschluss

Näheres entnehmen Sie bitte dem [Yoga-Infoblatt.pdf](#)