



Verbundenheit
Körper, Geist und Seele

Kreismagie

Leben bereichern
tiefer tauchen



EVA SCHNEEBERGER

Yogalehrerin (AYA 500hr+)
& Entspannungstrainerin

Yoga in diversen Stilen
Yoga Nidra & Meditation
PMR & Autogenes Training
Achtsamkeit & Pranayama
für Erwachsene & Kinder
Yoga-Schülerin seit 25 Jahren
Frauenkreise, Ecstatic Dance,
Kakaozeremonien, Feng Shui,
DIY Nachhaltigkeit & Natur,
Aromatherapie, Mamasein

GEORG SCHNEEBERGER

Trainer (300hr+)
für Gewaltfreie Kommunikation
nach Marshall B. Rosenberg
(bedürfnisorientierte Kommunikation
im privaten und beruflichen Kontext)
Empathische Begleitung
Trommelreisen
Vater von 4 Söhnen

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9:00-10:15 Hatha 8x		9:00-10:15 8x Pränatal-Yoga		9:30-10:45 Hatha 12x		8x45Min 150€* 8x75Min 160€* 12x75Min 220€*
10:30-11:45 8x PMR+AT+Nidra		10:30-11:45 8x Postnatal+Baby		11:00-12:15 12x Sanfter Yoga		
		14:00-14:45 8x Kinder (Minis)		16:00-17:15 12x Sanfter Yoga		WORKSHOPS, EVENTS, RETREATS & COACHING (EINZELTERMINE SIEHE HOMEPAGE)
		15:00-16:15 8x Kinder (Midis)	16:30-17:45 8x Kinder (Maxis)	17:30-18:45 12x Yin+Yoga Nidra		
	17:30-18:45 12x Hatha (Frauen)	20:00-21:15 12x Hatha (Männer)	20:00-21:15 GfK Übung*	20:00-21:15 Hatha 8x	20-00-22:00 Trommelreise+x	

START
KW 2
KW 18
KW 39

*alle Yogakurse mit Krankenkassenzuschuss • Präventivkurse ab 5 TeilnehmerInnen • für alle Level geeignet

YOGA

- Hatha Yoga: Asana, Alignment, Pranayama, Meditation
- Yin: ruhige Praxis für Mobilität & Flexibilität + Yoga Nidra
- Sanfter Yoga: Vini-Flows, sanftes Hatha Yoga + Entspannung
- Prä-/Postnatal: in Schwangerschaft/ab 6 Wochen nach Geburt
- Kinder-Yoga: Minis=die Kleinen in Begleitung eines Erwachsenen
Midis = Kindergartenalter, Maxis = Grundschulalter

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION (GFK) & WEITERES

- GfK Übung: freier Übungsabend, *nur in geraden Wochen
- PMR+AT+Nidra: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training & Yoga Nidra (NUR Entspannungsmethoden)
- Trommelreise + x: eine Reise in deine Seelenwelt, gerahmt mit Kakao-/Teeceremonien, ecstatic dance, Empathie uvm
- Einzel-Begleitung in GfK, Yoga, Tarot & Co. auf Anfrage