



MASSAGE – YOGA – MEDITATION  
Med. Masseurin und Yoga & Meditationslehrerin

# Yoga in Batschuns

- Jeden Montag 18:30 – 20:00 Uhr aufbauender Raja Yoga Kurs in 8 Teilen für Einsteiger und Neugierige mit Start am 23.09.2019
- Jeden Freitag 08:00 – 9:30 Uhr wöchentliche Hatha Yoga Klassen mit Start am 20.09.2019
- Wo Gasse 2 (nach der Brücke das erste Haus rechts) in 6835 Batschuns Parkplatz vor dem Haus.  
Preise: 8er Block 96€, Einzelstunden 15€
- Bitte Yogamatte, Kissen, Decke und warme Socken mitbringen können ggf. auch geliehen werden.
- Inhalt Hatha Yoga umfasst Asanas – Körperübungen  
Pranayama – Atemübungen  
Meditation-, Konzentrations- und Entspannungsvertiefung
- Raja Yoga richtet sich mit dem Aufbau der 7 Chakren an den acht Gliedern des Yogas aus. Ein aufbauender Kurs in der die Praxis und die Philosophie des Yoga kennengelernt werden kann.
- weitere Angebote: Bei entsprechender Teilnehmeranzahl können Kurse auch in Absprache stattfinden. Individueller Privat Unterricht nach Vereinbarung.



**Myriam Niggel med. Masseurin** (nach Sebastian Kneipp)  
**und Yoga & Meditationslehrerin** (Yoga Alliance zertifiziert)

**Infos und Anmeldung unter +43 677 624 898 39**  
[myriam.niggel@gmail.com](mailto:myriam.niggel@gmail.com)



# Alpine Flow

MASSAGE - YOGA - MEDITATION

[myriam.nigg@gmail.com](mailto:myriam.nigg@gmail.com)

[www.alpine-flow.com](http://www.alpine-flow.com)

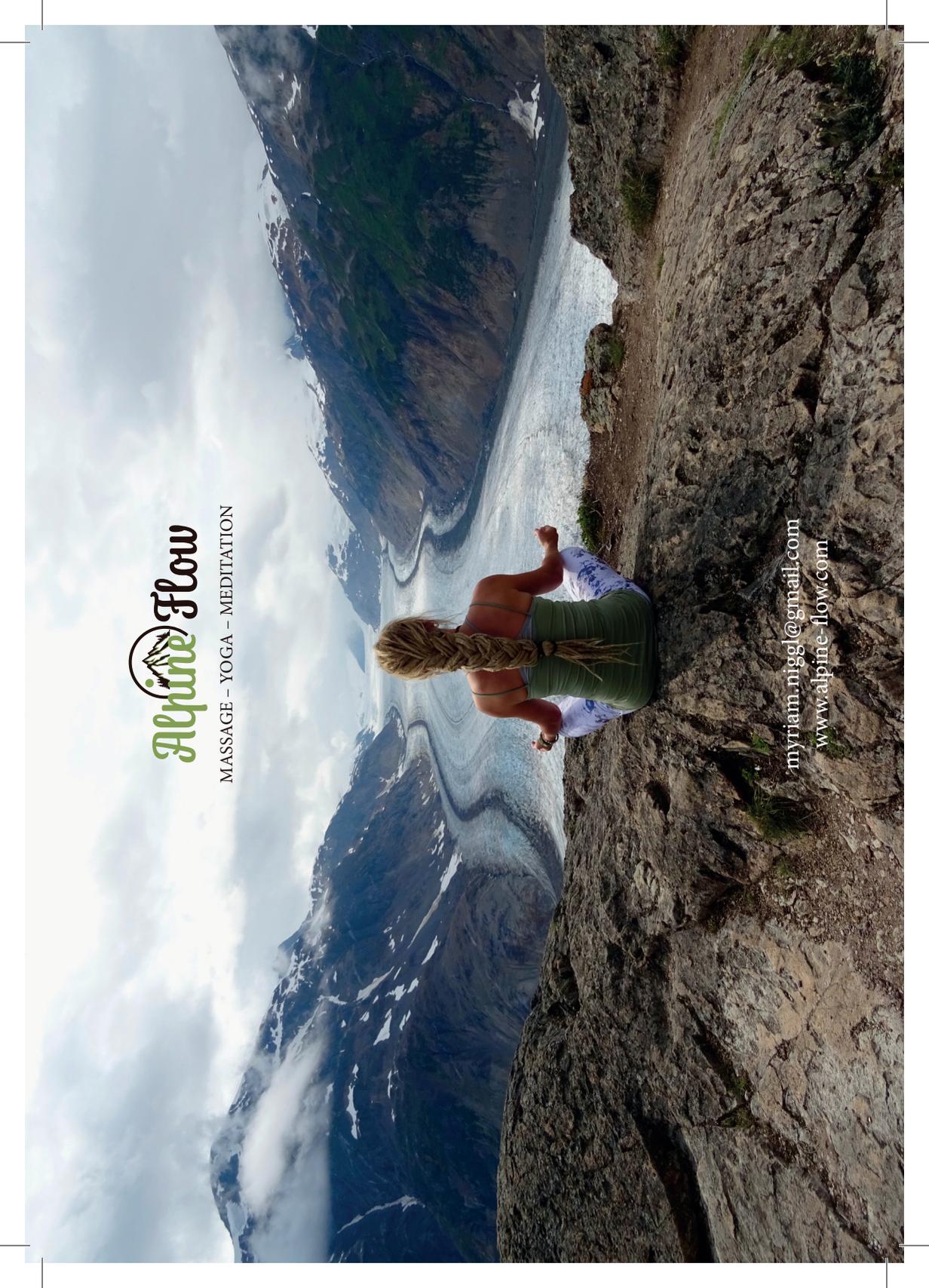


Alpine Flow

MASSAGE – YOGA – MEDITATION



[myriam.nigg@gmail.com](mailto:myriam.nigg@gmail.com)  
[www.alpine-flow.com](http://www.alpine-flow.com)



# Alpine Flow

MASSAGE – YOGA – MEDITATION

[myriam.nigg@gmail.com](mailto:myriam.nigg@gmail.com)

[www.alpine-flow.com](http://www.alpine-flow.com)



# Alpine Flow

MASSAGE – YOGA – MEDITATION

[myriam.nigg@gmail.com](mailto:myriam.nigg@gmail.com)

[www.alpine-flow.com](http://www.alpine-flow.com)

# Alpine Flow

MASSAGE – YOGA – MEDITATION



myriam.niggel@gmail.com  
www.alpine-flow.com