



Mo 3.4. – Do 6.4.

jeweils 14:00 – 15:20

Kurspreis € 50,- pro Teilnehmer*in, alle Level.

PASCALE STAUDENBAUER **VINYASA YOGA**

Pascale unterrichtet Vinyasa Yoga. Bei dieser Art von Yoga fließt man durch die Yogahaltungen und in diesem Flow werden Atem und Bewegungen miteinander verbunden. Es entsteht eine Kombination aus kreativen Yogasequenzen, stärkenden Asanas, Flexibilität und Entspannung.

Pascale Staudenbauer ist Tänzerin und zertifizierte Yogalehrerin. Seit vielen Jahren unterrichtet sie Yoga in Salzburg und bildet sich laufend fort. Yogaausbildungen u.a. bei Eva Forstenlechner-Hager und Ekkehard Hager, Advanced Teacher Training bei Meghan Currie sowie bei Daniela Garza Rios.