



# YOGA MIT CORNELIA

3. Februar 2020 bis 6. April 2020

4. Mai 2020 bis 13. Juli 2020

jeweils montags zwischen 17:00 und 18:30 Uhr

# Wo und wieviel?

## ORT

Gesundheitspark Wien-Speising,  
Speisinger Straße 111, EG, 1130 Wien

Max. Teilnehmerzahl: 15  
Keine Vorkenntnisse notwendig

## PREIS

140 € (10 Einheiten à 90 Min.)

Eine Schnuppereinheit für 7 € ist  
jederzeit möglich; Einstieg in laufende  
Kurse nach Rücksprache.

Gut zu wissen: Wir praktizieren barfuß in bequemer Sportkleidung.  
Bring gerne deine eigene Yogamatte mit, es gibt aber auch Matten vor Ort.  
Garderoben sind vorhanden.

## MEIN YOGASTIL

Klassisches Hathayoga in Kombination mit Elementen aus dem Anusarayoga. Anusara bedeutet mit Anmut fließen. Der Fokus dieses Yogastils liegt vor allem auf einer genauen Ausrichtung des Körpers sowie auf einer lebensbejahenden, positiven Einstellung zu Leben und Praxis. In meinen Kursen lege ich großen Wert auf eine körperlich fordernde Praxis sowie eine ausgiebige Endentspannung.

## ÜBER MICH

Seit 2012 Physiotherapeutin im orthopädischen Spital Speising sowie in freier Praxis, 2016 Zertifizierung zur Sportphysiotherapeutin (spt), laufende Teilnahme an Fortbildungen im Bereich manuelle Medizin (v.a. IAOM), medizinische Trainingstherapie sowie Schmerzmanagement. Seit 2019 Yogalehrerin (200 h Ausbildung in Goa/Indien).

Ich freue mich auf dich!

***Namaste  
Cornelia Stögerer***



# KONTAKT

## WEITERE YOGA-KURSE

Dienstag 18:00 Uhr im Yogazentrum Mödling  
[www.yogazentrum.md](http://www.yogazentrum.md)

---

## E-MAIL

[cornelia.stoegerer@gmx.at](mailto:cornelia.stoegerer@gmx.at)

## TELEFON

+43 664 916 21 90

## PHYSIOTHERAPIE

Termine nach  
telefonischer Vereinbarung