



**Denise Kaufmann**

dipl. Yogalehrerin  
Ziegelofengasse 24 / Haus 5  
3400 Klosterneuburg

0664 731 42 668  
denise.kaufmann@gmx.li

**Denise Kaufmann**

dipl. Yogalehrerin  
Ziegelofengasse 24 / Haus 5  
3400 Klosterneuburg

0664 731 42 668  
denise.kaufmann@gmx.li

# yōgga

# Denise

# yōgga

## Hatha Yoga

ist eine besondere Art von Yoga.  
Hatha Yoga kommt aus dem Herzen.

Es verkörpert die Perfektion der  
Posen durch

**Hingabe, Lebendigkeit und Spass.**

Durch den bewussten Einsatz unserer  
Atmung, der geistigen Konzentration  
und körperlichen Entspannung  
**werden Körper und Geist gereinigt.**

Der Kern von Hatha Yoga ist die  
**Umwandlung des Bewusstseins.**

Es enthält vier Elemente:

Asanas	Posen
Pranayama	Atmung
Dharana	geistige Konzentration
Pratyahara	Zurückziehen der Sinne

## Denise Kaufmann

ist diplomierte Yoga-Lehrerin  
und Rückentrainerin.

Ausbildung in der **yoga-akademie** bei  
Elmar Eisele (Dornbirn)  
Yogalehrerin in Liechtenstein, der  
Schweiz und in Vorarlberg.

## Lachyoga Kinderyoga Schwangerenyoga

yooga ist Yoga  
für Anfänger und Fortgeschrittene  
für Frauen, Männer und Kinder  
für ALLE!

**“Ich freue mich sehr,  
eine Oase der Glückseligkeit  
geschaffen zu haben und heisse Sie  
herzlich willkommen.”**

## Montag

Yoga für Anfänger  
18.30 - 20.00 Uhr

## Mittwoch

Yoga für Fortgeschrittene  
18.30 - 20.00 Uhr

## Freitag

Yoga für Anfänger  
17 - 18.30 Uhr

Yoga für Fortgeschrittene  
18.45 - 20.15 Uhr

## jeden zweiten Samstag im Monat

Yoga für Alle  
10 - 11.30 Uhr

## Preise

Einzelstunde (wird beim Kauf eines Abonnements angerechnet)	□ 12,-
Abo für 10 x	□ 110,-
Abo für 20 x	□ 200,-
Schüler und Studenten	□ 80,-

## Einzelstunde auf Anfrage

**0664 731 42 668**  
[denise.kaufmann@gmx.li](mailto:denise.kaufmann@gmx.li)

