



@nicolakogleryoga

LANGLAUF & YOGA

Die Symbiose für Ganzheitliche Fitness

CLASSIC-KURS & YOGA

EUR 94,- p. P.

2-Tages-Langlauf-Kurs:

Montag, Dienstag 10:00-12:00 Uhr

1 Einheit Yoga Mittwoch 18:15-19:30 Uhr

3-Tages-Langlauf-Kurs:

EUR 117,- p. P.

Montag, Dienstag, Mittwoch 10:00-12:00 Uhr

1 Einheit Yoga Mittwoch 18:15-19:30 Uhr

SKATING-KURS & YOGA

EUR 86,- p. P.

2x 90 Minuten-Langlauf-Kurs

jeweils Samstag und Sonntag 11:00

1 Einheit Yoga Mittwoch 18:15-19:30 Uhr

Kurse mit geprüften Langlauf- und Skatinglehrer sowie
diplomierter Yogalehrerin

Mindestteilnehmeranzahl: 4 Personen



ANMELDUNG

NORDIC CENTER KÖSSEN

+43 664 500 39 74

Erlaustraße 4

A-6345 Kössen

info@nordic-center.com

www.nordic-center.com



LANGLAUF & YOGA

Symbiose für Ganzheitliche Fitness



Angebote

50 % Ermäßigung
mit Kaiserwinkl Card
auf Langlauf- und
Yoga-
Schnupperstunde

Jeden Sonntag um
14:00 Classic oder 15:00
Skating, im Anschluss
Yoga um 16:30
Mindestteilnehmer 2
Personen.

statt EUR 120,- p. P.
nur EUR 60,- p. P.

PRIVATSTUNDEN

20 % Ermäßigung
für Kombi-Paket

60 Minuten Langlauf + 60 Minuten Yoga
EUR 96,- p. P. statt EUR 120,- p. P.
jede weitere Person zzgl. EUR 15,-

90 Minuten Langlauf + 90 Minuten Yoga
EUR 144,- p. P. statt EUR 180,- p. P.
jede weitere Person zzgl. EUR 15,-

Kurse mit geprüften Langlauf- und Skatinglehrer sowie
diplomierter Yogalehrerin

Termin nach Vereinbarung

Firmen- und Vereinskurse auf Anfrage!

Alle Preise für Unterrichtsstunden exklusive Verleih.



Yoga mit Nicola Kogler
www.nicolakogler yoga.com



ANMELDUNG

NORDIC CENTER KÖSSEN

+43 664 500 39 74

Erlaustraße 4

A-6345 Kössen

info@nordic-center.com

www.nordic-center.com

Balance auf Skiern und auf der Matte: Warum Yoga und Langlauf die Ultimative Balance Schaffen

- Stärkung von Gleichgewicht & Konzentrationsfähigkeit sowohl auf den Skiern als auch im Yoga
- Grundlagen von Meditation & Atemübungen zur Verbesserung des Atemvolumens und der mentalen Stärke
- Ganzheitliche Balance: physisch, mental und emotional