



Kursplan

„Regelmäßige Yoga-Übungen helfen, der Hektik des Alltags gelassen und standhaft entgegenzutreten.“ (B.K.S. Iyengar)

gültig ab 1.11.2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				9:30 - 10:30 Uhr Hatha Yoga Christine / Catherine Kursstart 13.1.2023
16:30 - 17:45 Uhr Vinyasa Yoga Basic Christine			17:00 - 17:55 Uhr Therapeutisches Yoga Daniela Kursstart 12.1.2023	
18:00 - 19:15 Uhr Vinyasa Yoga Basic Christine		17:30 - 18:30 Uhr Kinderyoga 6-10 J. Esther	18:00 - 19:15 Uhr Daniela Yin Yoga	
19:30 - 20:45 Uhr Vinyasa Yoga Intensive Christine	19:00 - 20:15 Uhr Vinyasa Yoga Basic Esther	19:00 - 20:15 Uhr FullBody Yoga - Power & Balance Katja	19:30 - 20:30 Uhr AfterWork Yoga - Entspannt ins Wochenende Katja	



Yoga Soft		kräftigend, anregend, sanft bewegt & entspannend Sehr gut geeignet für Yogaeinsteiger.
Hatha Yoga		Aktivieren - Recken - Strecken, kräftigend, anregend & mobilisierend Geeignet für alle.
Vinyasa Yoga Basic		kraftvoll, dynamisch, mobilisierend & entspannend Sehr gut geeignet für Yogaeinsteiger.
Vinyasa Yoga Intensive		Kraftvoll, dynamisch & kreativ Geeignet für Fortgeschrittene. Diese Stunde setzt Erfahrung in der Asana-Praxis voraus.
Yin Yoga		Ruhiger Yogastil. Durch das lange Verharren in den einzelnen Positionen können sich Verspannungen lösen & das Gewebe fühlt sich weicher & flexibler an. Vertiefe Deine Selbstwahrnehmung & lerne aufkommende Gefühle anzunehmen. Geeignet für alle.
Therapeutisches Yoga		Sanftes Yoga zum Muskelaufbau bei Arthrose, Rheuma, Wirbelsäulenerkrankungen
TimeOut Yoga		Yoga für mich Geeignet für alle.
FullBody Yoga		Power & Balance Geeignet für alle.
AfterWork Yoga		Entspannt ins Wochenende Geeignet für alle.
Kinderyoga		Kinder und Jugendliche sind in ständiger Bewegung und dabei wirken Beeinflussungen von Außen in konstanter Weise auf ihre Wahrnehmung ein. Yoga hilft Kindern und Jugendlichen die Aufmerksamkeit auf die Geschehnisse zu fokussieren und die Konzentration zu halten. Dies kann zur Verbesserungen im allgemeinem Wohlbefinden, bei den Schulleistungen und der Konzentrationsfähigkeit führen.