



Kursplan

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

gültig ab 6.3.2023

Montag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			9:15 - 10:15 Uhr Hatha Yoga Christine Start 28.04.2023
16:30 - 17:45 Uhr Vinyasa Yoga Basic Christine		17:00 - 17:55 Uhr Therapeutisches Yoga Daniela Start 27.04.2023	
18:00 - 19:15 Uhr Vinyasa Yoga Basic Christine		18:00 - 19:15 Uhr Daniela Yin Yoga Start 27.04.2023	
19:30 - 20:45 Uhr Vinyasa Yoga Intensive Christine	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.
Bewegen & Entspannen für Kinder	Elemente aus verschiedenen Bereichen - Kinderyoga, Turnen und Spielen. Es ist mal laut, mal leise, mal schnell, mal langsam und macht vor allem eins: VIEL Spaß! Die Teilnahme findet zusammen mit einer Begleitperson statt ... bitte dann mitmachen. :-) Alternativ ... im Vorraum warten.
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 zu Verbesserungen im allgemeinem Wohlbefinden, bei den Schulleistungen und der Konzentrationsfähigkeit führen.