

"In dir liegt die Kraft und die Weisheit, dir dein glückliches Leben zu erschaffen.

Yoga hilft dir, dich mit dieser Kraft zu verbinden und sie so zu nutzen, dass sie dir zum Erreichen deiner Ziele dient"



YOGAKURSE APRIL 2019

Kurse für Einsteiger:

Wenn du noch nie Yoga gemacht hast, empfehlen wir dir unbedingt erst mal einen Grundkurs. Egal, wie alt du bist, oder welche körperlichen Einschränkungen du hast. Auch wenn du ganz besonders sportlich bist, ist es wichtig, zuerst die Grundlagen zu erlernen. Hier werden dir die grundlegenden Übungen (Asanas) sowie einfache Atemübungen (Pranayama) vermittelt. Der Kurs ist in 10 Themengebiete gegliedert, in denen du auch viel über den Aufbau des Körpers und die Wirkungen der Asanas erfährst.

Grundkurs - Montag 17.30 Uhr, ab 29. April 2019

Grundkurs - Mittwoch 19.30 Uhr, ab 24. April 2019

Yoga in der Trad. nach B.K.S. Iyengar - Donnerstag 18.00 Uhr, ab 11. April 2019

Kurse für Wiedereinsteiger:

Falls du vor längerer Zeit schon einmal einen Yogakurs bei uns oder in einem anderen Yogastudio besucht hast und nun nach einer Pause wieder einsteigen möchtest, du aber das Gefühl hast, dass du vieles nicht mehr kannst oder weißt, dann bist du hier genau richtig.

Speziell für dich als "Wiedereinsteiger" haben wir Kurse konzipiert, in denen die Grundlagen wiederholt werden und du so ganz leicht wieder "reinkommst". Hier kannst du mit Freude üben, ohne überfordert zu sein. Auch bei Rückenproblemen sind diese Kurse zu empfehlen, da besonders sanft und rückenstärkend geübt wird.

Aufbaukurs, sanft – Montag 19.30 Uhr, ab 8. April 2019

Yoga Grundreihe/ Rücken - Dienstag 18.00 Uhr, ab 16. April 2019

Aufbaukurs, sanft - Mittwoch 9.30 Uhr, ab 10. April 2019

Yoga in der Trad. nach B.K.S. Iyengar - Donnerstag 18.00 Uhr, ab 11. April 2019

Kurse bei Rückenbeschwerden:

Hier werden besonders die Übungen praktiziert, die Rücken, Schultern, Hals und Nacken stärken und entspannen. So kann die Rückengesundheit dauerhaft verbessert werden. Auch wenn du schon körperliche Einschränkungen aufgrund von Rückenproblemen hast, bist du hier gut aufgehoben. (auch für Schwangere gut geeignet)

Yoga Grundreihe/ Rücken - Dienstag 18 Uhr, ab 16. April 2019

Yoga für den Rücken - Donnerstag 19 Uhr, ab 11. April 2019

Yoga in der Trad. nach B.K.S. Iyengar - Donnerstag 18.00 Uhr, ab 11. April 2019

Alle Angebote unter: **www.yoga-kurs.com**

Ansprechpartner

Anke Löser - Beatrice Szymanek

Eisenbahnstr. 22 - 08209 Auerbach/ Vogtland

Anmeldung unter Telefon 03744 211683

Alle Infos aktuell unter:

www.yoga-kurs.com

Oder besuche uns auf

facebook.com/yogaraumvogtland

YOGAKURSE APRIL 2019

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	9:30 - 11:00 Uhr Aufbaukurs, sanft ab 02.04.2019	9:30 - 11:00 Uhr Aufbaukurs, sanft ab 10.04.2019		
		9:30 - 11:00 Uhr Yoga für Schwangere		
17:30 - 19:00 Uhr Aufbaukurs, sanft ab 08.04.2019		17:30 - 19:00 Uhr Yin Yoga ab 17.04.2019	16:30 - 17:30 Uhr Nachmittagsstunde (After-Work-Yoga)	
17:30 - 19:00 Uhr Grundkurs ab 29.04.2019	18:00- 19:30 Uhr Yoga Grundreihe/ Rücken ab 16.04.2019	17:30 - 19:00 Uhr Aufbaukurs ab 03.04.2019	18:00 - 19:15 Uhr Yoga in der Trad. nach B.K.S. Iyengar ab 11.04.2019	17:30 - 19:00 Uhr Aufbaukurs (Trad. Hatha Yoga) ab 29.03.2019
19:30 - 21:00 Uhr Aufbaukurs Ab 08.04.2019	18:00 - 19:30 Uhr Poweryoga ab 09.04.2019	19:30 - 21:00 Uhr Aufbaukurs ab 17.04.2019	19:00 - 20:30 Uhr Yoga für den Rücken ab 11.04.2019	
19:30 - 21:00 Uhr Aufbaukurs, sanft Ab 8.04.2019	20:00 - 21:30 Uhr Aufbaukurs ab 09.04.2019	19.30 – 21.00 Uhr Grundkurs ab 24.04.2019		

Buchungsmöglichkeiten:

Jahreskarte 1x / Wo.

monatlich 35,00 EUR

einmal pro Woche eine Yogastunde zu je 90 min., 75 min., oder 60 min., Termine frei wählbar mit Voranmeldung.

Jahreskarte Flatrate

monatlich 49,00 EUR

alle Yogastunden unbegrenzt, Termine frei wählbar mit Voranmeldung.

10-Wochen-Kurs 90,00 EUR

10-Wochen-Kurs mit festgelegten Kurszeiten, einmal pro Woche zu je 90 min., 75 min., oder 60 min. (kein Wechsel und Nachholen in anderen Kursen möglich, versäumte Stunden verfallen mit Kursablauf)

10-Wochen-Kurs Plus 110,00 EUR

10-Wochen-Kurs mit festgelegten Kurszeiten, einmal pro Woche zu je 90 min., 75 min., oder 60 min. Bei Verhinderung, jedoch nur nach rechtzeitiger Abmeldung (mindestens 24 Std. vorher), besteht die Möglichkeit, die versäumte Stunde nach Absprache in einem anderen Kurs vor- oder nachzuholen, sofern dort ein Platz frei ist. Dies gilt für maximal 3 Stunden im Zeitraum der Kurslaufzeit.

10-er Karte 130,00 EUR

10 Yogastunden zu je 90 min., 75 min., oder 60 min., innerhalb der Gültigkeit von 5 Monaten
Termine der Yogastunden frei wählbar mit Voranmeldung

Einzelkarte 15,00 EUR

eine Yogastunde zu je 90 min., 75 min., oder 60 min.
Termin frei wählbar mit Voranmeldung

Schnupperstunde für Neukunden 12,00 EUR

Für alle Kurse bitte vorher anmelden!

(Die meisten Krankenkassen erkennen Yoga als Gesundheitsvorsorge an und beteiligen sich bei regelmäßiger Teilnahme an den Kosten.)

Ansprechpartner

Anke Löser - Beatrice Szymanek

Eisenbahnstr. 22 - 08209 Auerbach/ Vogtland

Anmeldung unter Telefon 03744 211683

Alle Infos aktuell unter:

www.yoga-kurs.com

Oder besuche uns auf

facebook.com/yogaraumvogtland