

# Yogakurse April - Juni 2019



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	9:30 - 11:00 Uhr <b>Aufbaukurs, sanft</b> ab 02.04.2019	9:30 - 11:00 Uhr <b>Aufbaukurs, sanft</b> ab 10.04.2019		
		9:30 - 11:00 Uhr <b>Yoga für Schwangere</b>		
17:30 - 19:00 Uhr <b>Aufbaukurs, sanft</b> ab 08.04.2019		17:30 - 19:00 Uhr <b>Yin Yoga</b> ab 17.04.2019	16:30 - 17:30 Uhr <b>Nachmittagsstunde (After-Work-Yoga)</b>	
17:30 - 19:00 Uhr <b>Grundkurs</b> ab 29.04.2019	18:00 - 19:30 Uhr <b>Yoga Grundreihe/ Rücken</b> ab 16.04.2019	17:30 - 19:00 Uhr <b>Aufbaukurs</b> ab 03.04.2019	18:00 - 19:15 Uhr <b>Yoga in der Trad. nach B.K.S. Iyengar</b> ab 11.04.2019	17:30 - 19:00 Uhr <b>Aufbaukurs (Trad. Hatha Yoga)</b> ab 29.03.2019
19:30 - 21:00 Uhr <b>Aufbaukurs</b> Ab 08.04.2019	18:00 - 19:30 Uhr <b>Poweryoga</b> ab 09.04.2019	19:30 - 21:00 Uhr <b>Aufbaukurs</b> ab 17.04.2019	19:00 - 20:30 Uhr <b>Yoga für den Rücken</b> ab 9.05.2019 (5 Termine)	
19:30 - 21:00 Uhr <b>Aufbaukurs, sanft</b> Ab 8.04.2019	20:00 - 21:30 Uhr <b>Aufbaukurs</b> ab 09.04.2019	19.30 - 21.00 Uhr <b>Grundkurs</b> 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](http://www.yoga-kurs.com)**

Oder besuche uns auf

[facebook.com/yogaraumvogtland](https://facebook.com/yogaraumvogtland)

## **Grundkurs für Einsteiger**

Hier werden Dir die grundlegenden Übungen sowie einfache Atemübungen vermittelt. Der Kurs ist in 10 Themengebiete gegliedert, in denen du auch viel über den Aufbau des Körpers und die Wirkungen der Asanas erfährst. Der Grundkurs ist für jeden geeignet, egal welche körperlichen Voraussetzungen du mitbringst.

## **Aufbaukurs**

Im Aufbaukurs werden die Grundkenntnisse ausgebaut. Für alle, die bereits einen Anfängerkurs absolviert haben, oder schon länger üben. Durch längeres Halten und intensivere Übungen werden auch die Wirkungen des Yoga immer spürbarer und man kommt immer mehr bei sich selbst an.

Wir bieten hier auch wechselnde Kursschwerpunkte an, z.B. Yoga für Schulter und Nacken, Faszienyoga oder Yoga zur Entgiftung.

## **Aufbaukurs, sanft**

wie Aufbaukurs, aber ruhigere und sanftere Übungsreihen

## **Aufbaukurs Traditionelles Hatha Yoga**

Wir üben in Anlehnung an eine traditionelle Übungsreihe nach Sivananda, bei der sowohl auf körperliche, als auch auf spirituelle Aspekte Wert gelegt wird. Durch das intensive Üben spürst du die Wirkungen der Asanas immer deutlicher, kannst deinen Körper besser spüren und kommst mehr und mehr bei dir selbst an.

## **Aufbaukurs Grundreihe/ Rücken**

In diesem Aufbaukurs wird eine spezielle eine Asana-Grundreihe geübt. Diese wird so modifiziert, dass sie vor allem für Menschen mit Rückenbeschwerden bestens geeignet ist. Durch wöchentliche Wiederholung prägt sich diese Übungsabfolge gut ein, was auch für das Weiterüben zu Hause von Vorteil ist.

## **Yoga für den Rücken**

Hier werden die Übungen aus dem Yoga praktiziert, die vor allem den Rücken, Schultern, Hals und Nacken dehnen und stärken. Verspannungen können so gelöst werden und die Rückengesundheit wird dauerhaft verbessert. Da Stress einer der Hauptgründe für Rückenschmerzen ist, sind die Übungen kombiniert mit viel Entspannung. (auch für Schwangere gut geeignet)

## **Yin Yoga**

Die Asanas werden bis zu 5 Minuten lang gehalten. Dadurch wirken sie nicht so sehr auf die Muskeln, sondern eher auf die tieferen Schichten wie Bindegewebe, Bänder, Sehnen und Gelenke. Besonders geeignet für Menschen, die viel Stress und einen hektischen Alltag haben.

## **Poweryoga**

Poweryoga ist eine Mischung aus dynamischen, fließenden Bewegungsabläufen im Stil des Vinyasa Yogas und klassischen Yogahaltungen. Im Fluss der Bewegung wollen wir die Gedanken loslassen und uns aufladen mit neuer Kraft und Energie. Gleichzeitig werden durch die länger gehaltenen Asanas Verspannungen gelöst und die Muskulatur gestärkt.

## **Kinderyoga**

Dieser Kurs ist für Kindergarten- und Grundschulkindern geeignet. Die Kinder können alleine kommen oder zusammen mit Mutti, Vati oder Oma etc. Wir üben klassische Yogaasanas auf spielerische Art ohne Zeit und Leistungsdruck. Wir zeigen den Kindern außerdem Möglichkeiten, in der heute so schnelllebigen Gesellschaft ihre eigenen Ruhe-Inseln zu schaffen, damit sie lernen auch mal abzuschalten. Auch die Körperwahrnehmung, die Konzentrationsfähigkeit und die Atmung werden verbessert und das soziale Verständnis füreinander wird gestärkt.

## **Yoga für Schwangere**

Wir wollen dich dabei unterstützen, Kontakt zu Deinem Körper und vor allem auch zu deinem Baby herzustellen. Durch Lockerungs- und Kräftigungsübungen wollen wir in diesem Kurs besonders dem Rücken etwas Gutes tun, Schwangerschaftsbeschwerden vorbeugen und den Körper optimal auf die Geburt deines Kindes und die Zeit danach vorbereiten. Du kannst diesen Kurs von der ersten bis zur letzten Schwangerschaftswoche besuchen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

## **Yoga in der Tradition nach B.K.S. Iyengar**

Typisch für diese Yogaart ist die präzise Ausführung der Asanas mit exakter Körperausrichtung.

Dabei kommen Hilfsmittel, wie Gurte, Decken, Klötze, Polster, Platten und Stühle zum Einsatz.

Es entsteht mehr Beweglichkeit bei einer ausgewogenen muskulären Spannungsbalance, sowie auch mehr Stabilität und Leichtigkeit.

Das Immun- und Nervensystem wird gestärkt, Stressreize abgebaut und eine tiefe Entspannung ermöglicht.

## **Offene Stunde (Donnerstagnachmittag)**

Eine Yogastunde, die für Anfänger oder Mittelstufe geeignet ist. Die Teilnahme ist flexibel und ohne Voranmeldung möglich. Eine Gelegenheit für alle, die nicht regelmäßig einen Kurs besuchen können, auch bei Schichtarbeit oder bei Terminengpässen, oder zum Nachholen einer verpassten Kursstunde.