

Yogakurse Herbst 2019



| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG |
|---|--|---|--|--|--|
| | 9.30 - 11.00 Uhr Aufbaukurs, sanft ab 17.09.2019 | 9:30 - 11:00 Uhr Aufbaukurs, sanft ab 04.09.2019 | | | 9.30 - 11.00 Uhr Aufbaukurs ab 07.09.2019 |
| 17.30 - 19.00 Uhr Aufbaukurs, sanft ab 02.09.2019 | | 9:30 - 11:00 Uhr Yoga für Schwangere | | | |
| 17.30 - 19.00 Uhr Grundkurs ab 16.09.2019 | 16.15 - 17.45 Uhr Poweryoga ab 03.09.2019 | 17.30 - 19.00 Uhr Yin Yoga ab 11.09.2019 | 16.30 - 17.30 Uhr Kinderyoga ab 19.09.2019 | | |
| 17.45 - 19.00 Uhr Herzchakra- Meditation ab 18.11.2019 | 18:00 - 19:30 Uhr Poweryoga ab 03.09.2019 | 17:30 - 19:00 Uhr Aufbaukurs ab 11.09.2019 | 17:45 - 19:00 Uhr Yoga in der Trad. nach B.K.S. Iyengar ab 19.09.2019 | 17.30 - 19:00 Uhr Aufbaukurs (Trad. Hatha Yoga) ab 06.09.2019 | |
| 19.30 - 21.00 Uhr Aufbaukurs, sanft ab 02.09.2019 | 18.00 - 19.30 Uhr Yoga für den Rücken ab 10.09.2019 | 19:30 - 21:00 Uhr Aufbaukurs ab 11.09.2019 | 19.00 - 20.30 Uhr Yoga für den Rücken ab 05.09.2019 | | |
| 19.30 - 21.00 Uhr Aufbaukurs ab 09.09.2019 | 20.00 - 21.30 Uhr Aufbaukurs ab 03.09.2019 | 19.30 - 21.00 Uhr Grundkurs ab 18.09.2019 | 19.30 - 20.45 Uhr Yoga in der Trad. nach B.K.S. Iyengar ab 19.09.2019 | | |

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.

8-Wochen-Kurs 90,00 EUR

8-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)

8-Wochen-Kurs Plus 100,00 EUR

8-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 2 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

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.

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.