

## **Kurse**

Montag	09.00-10.30 (A/M) Monika 18.00-19.30 (A) Monika 20.00-21.30 (M) Eva
Dienstag	17.00-18.30 (S) Monika
Mittwoch	17.00-18.30 (A) Eva 19.00-20.30 (M) Eva
Donnerstag	09.00-10.30 (A/ M+Pranayama) Eva 11.00-12.30 (A/M) Eva
Freitag	10.00-11.30 (55plus) Eva

### **A Anfänger**

Teilnehmer, die keine Yogaerfahrung haben und/ oder noch nie nach der Iyengar Methode geübt haben

### **A/M**

Gemischte Klasse für Anfänger und länger Übende. Kopf- und Schulterstand werden geübt.

### **A/M+ Pranayama**

Gemischte Klasse für Anfänger und länger Übende. Einstieg in das Pranayama (Atemtechniken).

### **M Mittelstufe**

Die Teilnahme im Mittelstufenkurs ist nur nach Absprache mit dem Lehrer möglich. Mindestens jedoch 1 Jahr regelmäßige Übungspraxis. Kopfstand, halber Kopfstand und Schulterstand sollten beherrscht werden.

### **S Schwangerschaftsyoga**

Der Einstieg ist zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft möglich.

Die Asanas werden an die Bedürfnisse der Schwangeren und an den Verlauf der Schwangerschaft angepasst. Unterschiedliche Stadien (hormonelle Umstellung, Schwangerschaftsübelkeit, Bauchwachstum, Geburtsvorbereitung etc.) werden in der Übungsweise berücksichtigt.

### **R regeneratives Üben**

In der regenerativen Yogapraxis werden klassische Yogahaltungen so ausgeübt, dass sie durch einen speziellen Einsatz der Hilfsmittel länger gehalten werden können. Das führt zu dem positiven Effekt einen geschwächten oder erschöpften Körper und Geist wieder zu erfrischen und verloren gegangene Energie wieder zu gewinnen.

Regeneratives Yoga dient als Zusatz zur klassischen Asanapraxis.

## **55plus**

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht das Wiedererlangen und Erhalten von Stabilität, Balance, Flexibilität und Kraft.

Der Kurs richtet sich an Yogaschüler/Innen mit und ohne Vorkenntnisse.

Ein Vorgespräch mit der Lehrerin ist Voraussetzung für die Teilnahme.

## **Preise**

Einzelticket	13 €
ermäßigt	10 €
10er-Karte (4 Monate gültig)	110 €
ermäßigt	80 €
5er-Karte (2 Monate gültig)	55 €
ermäßigt	40 €
Probestunde	8 €
Monatskarte	75 €

Bitte beachten Sie, dass 5er- und 10er Karten nicht auf andere Teilnehmer übertragbar sind.