

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
				9.00-10.00 Morning Flow Vinyasa Yoga alle Level mit Kerstin	10.00-11.00 Sunday Flow Vinyasa Yoga alle Level mit Bernadette 14-tägig
17.30-18.30 Easy Yoga Yoga für Anfänger mit Kerstin				17.00-18.00 Friyay! Flow Vinyasa Yoga alle Level mit Kerstin / Rejane	
19.00-20.00 Basic Ashtanga für alle Level mit Kerstin / Bine / Maria / Rejane	18.30-19.30 After Work Flow Vinyasa Yoga alle Level mit Kerstin	18.00-19.00 Yoga Soft and Slow Vinyasa Yoga alle Level mit Bine	18.00-19.00 Yin Yoga für alle Level mit Bine / Kerstin		18.00-19.00 Sunday Flow Vinyasa Yoga alle Level mit Bernadette 14-tägig
		19.30-20.30 Yoga Evening Slow Vinyasa Yoga alle Level mit Bine	19.30-20.30 Yoga für den Rücken für alle Level mit Bernadette		

gültig ab 17. Februar 2020

**Vinyasa Yoga** - das sind fließende Übergänge zwischen den einzelnen Yogahaltungen, die in Verbindung mit der Atmung die Yogapraxis zur bewegten Meditation machen. Die entstehende Gedankenruhe bringt Dich in Deine Mitte. Nach einer Yogastunde wirst du dich wahrscheinlich lebendiger, energievoller fühlen, flexibler, befreit und gleichzeitig entspannter und gelassener sein.

**After Work Flow** (Vinyasa Yoga, **alle Level**) Atme den Arbeitstag aus! Direkt nach der Arbeit tut es besonders gut, wieder tief durchatmen und den Körper ausdehnen zu können. Dein Körper kann Verkrampfungen von vielen einseitigen Bewegungen und Haltungen lösen und Dein Geist befreit sich. So kannst Du neue Energie tanken, um den Abend anschließend entspannt zu genießen.

**Basic Ashtanga** (**alle Level**) In diesem Kurs wirst Du langsam in die erste Serie des Ashtanga Systems eingeführt. Du wirst lernen, die Yogapositionen korrekt auszuführen. Auch wenn Yoga neu für Dich ist, bist Du hier gut aufgehoben. Ashtanga Yoga ist eine klassische Yogarichtung, die aus festgelegten Serien besteht. Aus Ihr entstand das Vinyasa, das sich durch fließende Übergänge kennzeichnet. Durch die immer gleichen Bewegungsabläufe kannst Du Deine Yogapraxis vertiefen und eine eigene Praxis für zu Hause etablieren.

**Easy Yoga** (Vinyasa Yoga, **Anfänger**) Für Anfänger und alle, die sich dafür halten. Stärke und dehne Deine Muskeln und verinnerliche von Stunde zu Stunde die bekanntesten Yogahaltungen.

**Evening Flow** (Vinyasa Yoga, **alle Level**) Starte entspannt in den Abend! Die Bewegungen geben Dir ein Gefühl von Leichtigkeit. Befreie Dich von allem Schweren, allem was Dich belastet. Nimm diese Ruhe mit nach Hause als Vorbereitung für einen tiefen, entspannten Schlaf.

**Friyay! Flow** (Vinyasa Yoga, **alle Level**) Endlich Wochenende! Lass alles los, atme alles aus, was Dich in der Woche geärgert hat und fließe mit sanften Bewegungen sowohl körperlich als auch mental gestärkt, mit neuer, frischer Energie ins Wochenende.

**Morning Flow** (Vinyasa Yoga, **alle Level**) Kraftvolle Bewegungen aktivieren Deine Muskeln und strecken Deinen Körper nach der Nacht. Dein vertiefter Atem wird Dir Energie geben. Lade Deine Batterien auf und starte aufgeweckt und frisch in den Tag!

**Sunday Flow** (Vinyasa Yoga, **alle Level**) Verabschiede Dich bewegt von Deinem Wochenende. Lass es sanft ausklingen und hol Dir Energie für die kommende Woche.

**Yin Yoga** (**alle Level** – auch **Anfänger**) Es geht vor allem um das Dehnen und Loslassen der Muskulatur in passiven Yoga-Haltungen. Durch das lange Halten der Positionen dringt man in tiefere Schichten des Körpers, erreicht Muskeln, Sehnen, Bänder und Faszien, so dass eine tiefe physische aber auch psychische Entspannung möglich werden kann.

**Yoga Evening Slow** – (**alle Level** – auch **Anfänger**) Kräftige Deinen Rücken, Deine Beine und Arme und lerne die für Yoga charakteristischen Bewegungsabläufe und Positionen kennen. Durch Wiederholungen ist der Körper in der Lage, Flexibilität und Kraft zu entwickeln.

**Yoga Soft and Slow** – (**alle Level** – auch **Anfänger**) Dieses Kursformat ist für alle gedacht, die es etwas sanfter und langsamer mögen. Dadurch, dass die Positionen hier ausführlich erklärt werden, besonderes Augenmerk auf die Ausrichtung gelegt wird und ganz viel entspannt wird, ist dieser Kurs auch sehr gut geeignet für alle Anfänger.

**Yoga für den Rücken** – (**alle Level** – auch **Anfänger**) Bewegungsmangel und Stress im Job sind die wichtigsten Auslöser für die Schmerzen im Rücken. Dieser Kurs mobilisiert und kräftigt Deine Körpermitte, um Schmerzen vorzubeugen oder sogar zu eliminieren und lässt Dich Stress „weg“ atmen.