

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
				9.00-10.00 Vinyasa Yoga am Freitagvormittag für alle Level mit Kerstin	10.00-11.00 Vinyasa Yoga am Sonntagvormittag für alle Level mit Bernadette
18.30-19.30 Vinyasa & bine.yoga für alle Level mit Bine	18.00-19.00 Vinyasa & kerstin.yoga für alle Level mit Kerstin	18.30-19.30 Vinyasa & bine.yoga für alle Level mit Bine	18.00-19.00 Yin & kerstin.yoga für alle Level mit Kerstin oder Bine		
19.40-20.00 Meditation & bine.yoga für alle mit Bine	19.30-20.30 Yoga für Anfänger für alle Level mit Nadine	19.40-20.00 Meditation & bine.yoga für alle mit Bine			

Alle Yogastunden finden gleichzeitig ONLINE & INhouse & OUTdoor statt. Kursanmeldung hier: www.yogastudiokerstinbine.de

Yoga für Anfänger ist für alle Level - Lerne die für Yoga charakteristischen Positionen kennen und entwickle Flexibilität und Kraft für Rücken, Beine und Arme. Wenn Yoga noch neu für Dich ist, bist Du hier genau richtig und wenn Du es gerne etwas sanfter und langsamer magst, dann ist das auch Dein Kursformat. **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. **Yin Yoga** wird vorwiegend im Sitzen und Liegen ausgeübt. Es geht vor allem um das Dehnen und Loslassen der Muskulatur in langen, passiven Yoga-Haltungen. Dadurch 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 für den Rücken** ist für alle Level – auch für Anfänger geeignet. Bewegungsmangel und Stress im Job sind die wichtigsten Auslöser für die Schmerzen im Rücken. Dieser Kurs mobilisiert und kräftigt vor allem Deine Körpermitte, um Schmerzen vorzubeugen oder sogar zu eliminieren und lässt Dich Stress weg atmen. Noch Fragen? -> mail@yogastudiokerstinbine.de