

KURSPLAN

WOCHENÜBERSICHT

Unsere Kurse werden als Blockkurse und als offene Kurse angeboten. Ein Blockkurs ist meist auf zehn Unterrichtseinheiten begrenzt und baut aufeinander auf. In die offenen Kurse kannst Du jederzeit kommen. Schnupperstunden sind in allen Kursen möglich.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Yoga achtsam kennenlernen 10:00 - 11:30 mit Kerstin BLOCKKURS		Geschlossener Kurs 16:00 - 17:30 externer Lehrer		Energie & Leichtigkeit 09:00 - 10:30 mit Monika		
Zeit für mich 17:00 - 18:30 mit Kerstin BLOCKKURS		Hatha Yoga entspannt 18:00 - 19:30 Christian und Kerstin wechselnd				
Kraft & Balance 19:00 - 20:30 mit Dörte	Geschlossener Kurs 18:00 - 21:30 externer Lehrer	Finde deine Mitte 20:00 - 21:30 mit Andrea	Geschlossener Kurs 18:00 - 21:00 externer Lehrer	Yoga für alle Level 18:00 - 19:30 Maren Obholzer yoga.marenobholzer.de	Preise und Anmeldung telefonisch oder auf unserer Homepage.	



KURSE

IM ÜBERBLICK

In unseren Kursen erfahren die Teilnehmer auf sanfte, achtsame Weise wie Yoga wirkt.



- YOGA ACHTSAM KENNENLERNEN** Das achtsame Erspüren des Körpers in den jeweiligen Haltungen steht hier im Vordergrund. Dieser Kurs richtet sich an Yoga Einsteiger.
- ZEIT FÜR MICH** Den eigenen Körper wahrnehmen, sanfte Bewegungen genießen und eine Achtsamkeit für unseren Körper entwickeln. Für Teilnehmer mit ersten Erfahrungen oder Einsteiger.
- KRAFT & BALANCE** Aktivierende, kraftvolle Haltungen und ruhige Entspannungsübungen verbessern die Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft sowie die Körperwahrnehmung und innere Balance. Ein Kurs für alle, die Freude am Yoga haben.
- HATHA YOGA ENTSPANNT** Den Tag mit Yoga ausklingen lassen. Ruhige, ausgleichende, kräftigende Haltungen und Zeit zum Nachspüren. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sich selbst Gutes tun möchten.
- FINDE DEINE MITTE** Ein Mix aus mobilisierenden, kraftvollen, fließenden Hatha Yoga Übungen, sowie Sequenzen des Nachspürens und Entspannens. Für alle, die Freude am Yoga haben.
- ENERGIE & LEICHTIGKEIT** Aktive und belebende Übungen aus dem Hatha Yoga stimmen Dich auf den Tag ein. Ein Kurs für alle, die den Tag achtsam mit Energie und Leichtigkeit beginnen möchten.