



Infoblatt Yogaprogramm ab Februar 2020

YOGA mit VERENA

Hatha Flow Yoga – donnerstags, 8 Uhr, 17 Uhr und 19 Uhr

- Achtsamkeitsübungen, Pranayama (Atemübungen), Asana (Körperübungen), Meditation
- Offene Einheiten für alle Könnerebenen.
- 12,- Euro pro Einheit (5er Blöcke möglich).

YOGA mit SIBYLLE

Geübte, dienstags, 18.02.20 – 21.04.20, ab 19:15 Uhr

- Thema „Patañjali und das Yoga Sūtra – abschließende Betrachtungen“
- 10 Einheiten zum Preis von 8: 96,- Euro
- Mindestens 5, maximal 8 Teilnehmende.

Anfängerkurs und Schwangerschaftsyoga, montags, ab 17.02.20, ab 19 Uhr

(die ersten 7 Einheiten gemeinsam à 75 min, eine 8. Einheit schwangerschaftsspezifisch, eine 8. und 9. Einheit zu 90 min anfängerspezifisch)

Yoga sanft – Teilnehmende mit Vorkenntnissen, mittwochs, 19.02.20 – 22.04.20, ab 8 Uhr

- Inhalt: u.a. Erweiterung der Pranayama-Praxis
- 10 Einheiten zum Preis von 8: 96,- Euro
- Mindestens 5, maximal 8 Teilnehmende.

Geübte, mittwochs, 19.02.20 – 22.04.20, ab 17 Uhr

- Inhalt: u.a. Erweiterung/Vertiefung der Pranayama-Praxis, Sonnengruß-Variationen
- 10 Einheiten zum Preis von 8: 96,- Euro
- Mindestens 5, maximal 8 Teilnehmende.

Wochenendeinheit, sonntags, ab 23.02.20 (bis auf Weiteres), ab 16:30 Uhr

- für Geübte (Voraussetzung: Kapalabhati, Anuloma Viloma / Nadi Shodana, Sonnengruß Mittelstufenvariante)
- 10 Einheiten zum Preis von 8: 96,- Euro (gültig für 10 Wochen) ODER einzelne Einheiten zum Preis vom 12,- Euro (Monatsabrechnung bzw. im Einzelfall auch bar)

Inkludiertes Einzelcoaching bei Sibylle: Für Stammkundschaft. Ca. 15-minütiges Einzelcoaching vor oder nach der Gruppeneinheit. Um persönliche Bedürfnisse und Fragen zu klären, Übungen der Gruppeneinheiten den eigenen Fähigkeiten und Grenzen bestmöglich anzupassen, das Wichtigste von versäumten Einheiten nachzuholen. Einlösbar bis Ende Juli (1 gratis Kurzcoaching pro Halbjahr für Stammkundschaft).

Premiumblock: Gültig für die 2. Einheit pro Woche bei Sibylle, gültig für 8 Wochen. 5 Einheiten zum halben Preis: 30,- Euro.

Einzelstunden (90 min): 60,- Euro pro Einheit. Jede dritte Einzelstunde zum halben Preis.