FÜR ALLE DIE DIE EINHEIT VON KÖRPER, GEIST UND ENTSPANNUNG BEVORZUGEN ...

ZEN RAUM

YOGA BALANCE PILATES

SOMMERKURSPLAN

Montag

8:45 UHR
YOGA
90 MIN

10:15 UHR
YOGA WALL (T)
45 MIN

15:30 UHR
YOGA WALL (T)
45 MIN

17:30 UHR
BODY BALANCE
60 MIN

18:30 UHR
PILATES
45 MIN

Dienstag

10:30 UHR
YOGA RELAX
30 MIN

11:00 UHR
YOGA WALL (T)
45 MIN

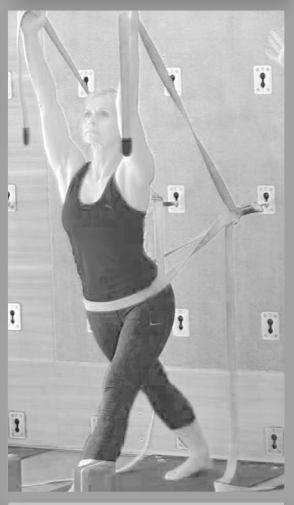
16:15 UHR
YOGA WALL
45 MIN

17:45 UHR
YOGA
90 MIN

20:00 UHR
BODY BALANCE
60 MIN

Mittwoch

8:45 UHR
YOGA
90 MIN



17:30 UHR
YOGA
90 MIN

19:45 UHR
YOGA WALL
60 MIN

Donnerstag

8:45 UHR
YOGA WALL (T)
45 MIN

9:30 UHR
PILATES
60 MIN

15:30 UHR
YOGA WALL (T)
30 MIN

17:15 UHR
YOGA
45 MIN

18:30 UHR
PRANAYAMA
45 MIN

Freitag

9:00 UHR
BODY BALANCE
60 MIN

10:45 UHR
YOGA WALL (T)
45 MIN

14:00 UHR
YOGA WALL (T)
45 MIN

19:00 UHR
BODY BALANCE
60 MIN

Sonntag

11:00 UHR
BODY BALANCE
60 MIN

„Wörter können den Sinn von Yoga nicht vermitteln, es muss erfahren werden.“ B. K. S. Iyengar

UNSERE KURSE

YOGA
Durch Halteübungen wird der Atem reguliert und der Geist konzentriert. Der Körper wird beweglicher, löst Verspannungen, der Geist kommt in Harmonie.

PILATES
Kontrollierte Atmung, Konzentration und eine sorgfältig strukturierte Serie von Dehnübungen, Bewegungen und Posen zu Musik ergeben ein ganzheitliches Training für Körper und Seele.

PRANAYAMA
Die älteste Atemtherapie - körperliche und geistige Entspannung durch bewußtes Regulieren des Atems.

BODY BALANCE
Inspiriert durch Yoga, Tai Chi und Pilates - fördert dieses Training deine Beweglichkeit und Kraft, das dir ein zentriertes und ruhiges Gefühl verleiht. Finde deine Balance - verbessere deine Gelenkflexibilität, forme deinen Körper und fördere dein Wohlbefinden.

YOGA RELAX
Durch geführtes Anspannen und Lösen aller Muskelgruppen können Körper und Geist vollständig entspannen.

YOGA-WALL-KURSE
Geliebt und verwendet von Menschen aller Erfahrungsstufen, Alter und Körpertypen. Die Great Yoga Wall agiert als Partner um Stabilität und Ausrichtung zu finden, Stärke und Flexibilität zu entwickeln. Der Übende bekommt die Möglichkeit, sich auf die Atmung und das Wesentliche zu konzentrieren. Hemmungen werden abgebaut, Vertrauen wird aufgebaut. Damit überträgt sich das Erlernte in den Alltag.

YOGA-WALL-THERAPIE
Die Ausführung bestimmter Körperhaltungen / Bewegungen an der Yoga-Wall hilft, Bindegewebe, Faszien und Gelenke zu öffnen. Dabei entsteht ein therapeutischer Nutzen bei Sportverletzungen, Arthritis, Bandscheiben-Degeneration und Ischias Symptom. Es ist eine ausgewogene körperliche Praxis, entwickelt, um die Wirbelsäule in alle Richtungen zu öffnen und Meridiane zu stimulieren.

OUTDOOR YOGA
SCHÖNES WETTER & DRAUSSEN
Erleben Sie bei schönem Wetter ein dynamisches Yoga auf unserer idyllischen Kurswiese. Das Vogelgezwitscher und die fließenden Übergänge zwischen den einzelnen Asanas (Übungen) schenken Ihnen tiefe Entspannung und sorgen für ein einzigartiges Yoga-Erlebnis.

Käthe-Kollwitz-Straße 61 . 04600 Altenburg
www.yoga-altenburg.de . Telefon: 03447 / 31 35 67