

Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	10.00 – 11.30 Vinyasa Yoga Stephan Level 1-3	09.00 – 10.20 Vinyasa Yoga Stephan Level 2-3	10.15 – 11.30 Vinyasa Yoga Stephan Level 1-3	10.00 - 11.20 Vinyasa Yoga Stephan Level 1-3		
	17.00 – 18.15 Hatha Yoga Stephan Level 1-2		17.00 – 18.15 Hatha Yoga Stephan Level 1-2	18.15 – 19.30 Heart/Candlelight Yoga Stephan Level 1-3		
19.30 – 20.45 Yoga Intense Stephan Level 1-3	Ab 29.08.2017 19.30 – 20.15 Vinyasa Yoga Nadine Level 1-3	19.30 – 20.45 Yoga Intense Stephan Level 1-3				

Level 1-2 = für Beginner und Mittelstufe
Level 1-3 = für alle Levels geeignet
Level 2-3 = Mittelstufe bis Fortgeschrittene

Hinweis:

Bitte bringen Sie ein Handtuch zum Kurs mit und kommen mindestens 10 min. vor Beginn des Kurses

Stand August 2017

Hatha Yoga

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Entspannung suchen und Lockerung der Muskeln und Gelenke. Meditation und Atemübungen werden neben dem Sonnengruß geübt. Mit einer Entspannung zum Schluss der Stunde wird dieser ruhige Yogastil abgerundet.

Yoga Intense:

Ein dynamischer Kurs, der Sie vor Herausforderungen stellt.

Nach einer Einstimmung werden die Muskeln und Sehnen gelockert und ein angenehmer und auch zeitweise intensiver Vinyasa Flow praktiziert. Der sogenannte Sonnengruß wird mit verschiedenen Asanas praktiziert. Kraft, Beweglichkeit und Standfestigkeit wird geübt, sowie auch eine stabile Körpermitte.

Zum Schluss gibt es noch eine Entspannung, die Sie regenerieren lässt um wieder energiereich Ihren Alltag zu meistern.

Heart Yoga – Candlelight Yoga (Bei Dunkelheit)

Hier wird Stephan immer ein Thema zur Stunde festlegen und den Geist im Sinne des *Yama und Niyama* sensibilisieren.

Innere Horizonterweiterung und Wachstum, Stärkung des Geistes und Stabilisierung des Selbstbildes stehen hier im Vordergrund.