

# Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	10.00 – 11.30 <b>Vinyasa Yoga Stephan</b> Level 1-3	09.00 – 10.20 <b>Vinyasa Yoga Stephan</b> Level 2-3	10.15 – 11.30 <b>Vinyasa Yoga Stephan</b> Level 1-3	10.00 - 11.20 <b>Vinyasa Yoga Stephan</b>  Level 2-3		
	17.00 – 18.15 <b>Hatha Yoga Stephan</b> Level 1-2		17.00 – 18.15 <b>Hatha Yoga Stephan</b> Level 1-2	18.15 – 19.30 <b>Heart/Candlelight Yoga Stephan</b> Level 1-3		
19.30 – 20.45 <b>Yoga Intense Stephan</b> Level 2-3	19.00 – 20.15 <b>Vinyasa Yoga Nadine</b> Level 1-3	19.30 – 20.45 <b>Yoga Intense Stephan</b> Level 2-3				

Stand Dezember 2017

**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.**(jedoch nicht früher als 20 min.) vor Beginn des Kurses.

### **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/Vinyasa Yoga:**

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.