



Kursplan – ab August 2023

Zeit\Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00							
10:30							Sun Salut
11:00							60'
11:30							
16:00							
16:30	Sanftes Yoga						
17:00	60'			Vinyasa Basic			
17:30				60'			
18:00			Vinyasa Flow				
18:30	Power vor Yoga		Level 1-2				
19:00	45'		90'	Power vor Yoga			
19:30	Stretch & Relax			45'			
20:00	60'		Stretch & Relax	Vinyasa Basic			
20:30			60'	60'			

- Sanftes Yoga:** Yoga, sanft und mobilisierend, mit ruhigen, langsam fließenden Bewegungen, bei denen nur wenige Übergänge zwischen Stand und Boden vorkommen. Hilfsmittel (Blöcke, Stühle & Co.) kommen gerne zum Einsatz.
- Vinyasa Basic:** Vinyasa Level 1, kurze Flows, weniger Asanas, länger gehalten, detailliertere Anweisungen
- Power vor Yoga:** Bodyweight (BW) Einheit für BBP und Schultern vorm Yoga – 16 Übungen à 20 Wdh., kurz & knackig
- Stretch & Relax:** Meditation & Yin Yoga Sequenzen (lange Dehnhaltungen), zuweilen sanfte dynamische Mobilisation – so wohltuend!
- Vinyasa Flow:** Synchronisation von Atmung und Bewegung; ein kunterbuntes Angebot stehend, sitzend & im Liegen aus Sonnengrüße, Flows und Balancen; die Ausrichtungen in den Grund-Asanas sind bereits bekannt, neue kommen dazu; Level 1-2, Vinyasa Flow mit erweiterten Asanas
- Sun Salut:** Sonnengrüße & Mobilisation (alle Level)

Unabhängig vom Kursplan werde ich ganz flexibel unter der Woche 1-2 Kurse vormittags an verschiedenen Tagen geben. Diese werden über die Buchungsplattform Momoyoga erkennbar und buchbar sein.

Workshops, Events, Retreats: Zeiten und Preise – werden separat auf der Website angekündigt