

# KURSPLAN YOGA

Gültig ab 1. Mai 2017



 **YOGA  
STUDIO**  
BY SPORTS & HEALTH

# KURSPLAN YOGA Sommer 2017

## MONTAG

06.45 (60) Anusara® Yoga \*\* (Verena)  
10.15 (75) Jivamukti Yoga \*\* (Alexander)  
18.00 (90) Jivamukti Yoga \*\* (Alexander)  
19.45 (90) Yoga \* (Otana)

## DIENSTAG

09.00 (75) Anusara® Yoga \*/\*\* (Verena)  
12.00 (60) Anusara® Yoga \*/\*\* (Verena)  
18.30 (90) Vinyasa Yoga \*\*/\*\* (Vaso)  
20.15 (90) Anusara® Yoga \*/\*\* (Christiane)

## MITTWOCH

06.45 (60) Yoga \* (Anette)  
09.00 (75) Vinyasa Yoga \*\* (Alexander)  
10.30 (75) Yin Yoga \*/\*\* (Tanja)  
17.00 (75) Anusara® Yoga \*\* (Verena)  
18.30 (90) Anusara® Yoga \* (Verena)  
20.00 (75) Yin Yoga \*/\*\* (Verena)

## DONNERSTAG

09.00 (75) Anusara® Yoga \*/\*\* (Henning)  
12.00 (60) Yoga \* (Anette)  
18.00 (75) Yin Yoga \*/\*\* (Tanja)  
20.00 (90) Vinyasa Yoga \*\* (Judith)

## FREITAG

10.15 (75) Anusara® Yoga \* (Anu)  
16.00 (90) Anusara® Yoga \*/\*\* (Anu)  
17.45 (90) Jivamukti Yoga \*\*/\*\* (Alexander)

## SAMSTAG

09.30 (75) Yin Yoga \*/\*\* (Verena)  
11.00 (90) Anusara® Yoga \*/\*\* (Verena)  
12:45 (90) Vinyasa Yoga \*/\*\* (Johanna)

Bitte beachten Sie unser  
Programm für Workshops.

## SONNTAG

09.30 (90) Anusara® Yoga \* (Liliane)  
11.15 (90) Anusara® Yoga \*\* (Liliane)  
16.30 (90) Yoga \* (Judith)  
18.15 (90) Jivamukti Yoga \*\*/\*\* (Judith)

\*Einsteiger / \*\*Geübte / \*\*\*/Fortgeschrittene

# KURSBESCHREIBUNGEN

## Yoga

Ein Kurs im Stil des klassischen Hatha Yoga und besonders für Einsteiger geeignet. Kräftigende Asanas werden bewusst ausgeführt, Atemtechniken werden geübt und meditiert.

## Anusara® Yoga

Dieser kraftvolle und zeitgemäße Yogastil bedeutet „sich im Fluss befinden“. Asanas werden präzise ausgeführt, mit biomechanischen Ausrichtungsprinzipien kombiniert und im Einklang mit der Atmung geübt. Jeder Kurs wird von einem philosophischen Thema getragen und damit mit den tantrischen Wurzeln des Anusara® Yoga verknüpft.

## Vinyasa Yoga

Ein dynamischer Yogastil, bei dem Asanas im Einklang mit der Atmung in fließender Form kombiniert werden. Atemtechniken werden geübt und meditiert.

## Jivamukti Yoga

Eine moderne und körperlich herausfordernde Form des dynamischen Vinyasa Yoga. Untermalt mit motivierender Musik, werden kräftigende Asanas im Einklang mit der Atmung in fließender Form kombiniert.

## Yin Yoga

Ein ruhiger, in der Regel passiver Yogastil und damit Ausgleich zu den eher dynamischen und kraftvollen Yogarichtungen. Im Yin Yoga werden Körperhaltungen passiv über mehrere Minuten gehalten, um auf diese Weise zu innerer Ruhe zu kommen, Spannungen in den inneren Organen, Muskelpartien und tiefen Schichten des Bindegewebes zu lösen. Yin Yoga eignet sich auch für Einsteiger und Gäste in den besten Jahren.

### ÖFFNUNGSZEITEN

Montag – Freitag 06.00 – 23.00 Uhr

Samstag/Sonntag/Feiertag 09.00 – 21.00 Uhr

Lindwurmstraße 114 | 80337 München | Tel. 089 74747191 | [yoga.sports-and-health.de](http://yoga.sports-and-health.de)



 **YOGA  
STUDIO**  
BY SPORTS & HEALTH