

KURSPLAN YOGA

Gültig ab 1. Juli 2017



YOGA
STUDIO
BY SPORTS & HEALTH

KURSPLAN YOGA Sommer 2017

MONTAG

06.45 (60) Anusara® Yoga ** (Verena)
10.15 (75) Jivamukti Yoga ** (Alexander)
16.45 (75) Yin Yoga */** (Tanja)
18.15 (90) Jivamukti Yoga ** (Alexander)
20.00 (90) Yoga * (Otana)

DIENSTAG

09.00 (75) Anusara® Yoga */** (Verena)
12.00 (60) Anusara® Yoga */** (Verena)
17.00 (75) Yoga *** (Anu)
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)
16.45 (75) Anusara® Yoga * (Verena)
18.15 (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)

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

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.

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.

VINYASA YOGA

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

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.

YOGA

Ein Kurs im Stil des klassischen Hatha Yoga. Asanas werden bewusst ausgeführt, Atemtechniken werden geübt und meditiert.

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



 YOGA
STUDIO
BY SPORTS & HEALTH