

KURSPLAN YOGA

Gültig ab 1. Mai 2019



 YOGA
STUDIO
BY SPORTS & HEALTH

KURSPLAN YOGA Frühjahr 2019

MONTAG

06.45 (60) Anusara Yoga ** (Verena)
10.15 (75) Jivamukti Yoga ** (Alexander)
16.30 (75) Yin Yoga */** (Tanja)
18.00 (90) Jivamukti Yoga ** (Alexander)
19:45 (90) Yoga * (Otana)

DIENSTAG

09.00 (75) Anusara Yoga */** (Verena)
12.00 (60) Anusara Yoga */** (Verena)
17.00 (75) Alignment Flow **/*** (Johanna)
18.30 (90) Vinyasa Yoga **/*** (Vaso)
20.15 (90) Anusara Yoga */** (Nora)

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 ** (Daniela)

FREITAG

10.00 (75) Alignment Flow ** (Marah)
16.30 (90) Anusara Yoga */** (Nora)
18.15 (90) PhysioFlowYoga **/*** (Eva)

SAMSTAG

09.30 (75) Yin Yoga */** (Verena)
11.00 (90) Anusara Yoga */** (Verena)
12.45 (90) Vinyasa Yoga */** (Johanna)
18.00 (90) Alignment Flow ** (Otana)

SONNTAG

09.30 (90) Anusara Yoga * (Liliane)
11.15 (90) Anusara Yoga ** (Liliane)
16.30 (90) Yoga * (Alexander)
18.15 (90) Jivamukti Yoga **/*** (Alexander)

KURSBESCHREIBUNGEN

ALIGNMENT FLOW

Dieser moderne Yogastil orientiert sich an aktuellen anatomischen Erkenntnissen und vereint präzise Bewegungsausrichtung der Haltungen mit einer dynamisch fließenden Asanapraxis. Atemtechniken werden geübt und meditiert.

ANUSARA® YOGA

Dieser zeitgemäße Yogastil bedeutet „sich im Fluss befinden“. Haltungen werden kraftvoll und präzise nach biomechanischen Ausrichtungsprinzipien ausgeführt. Jeder Kurs ist von einem philosophischen Thema und der tantrischen Yogaphilosophie des Anusara® Yoga inspiriert.

JIVAMUKTI YOGA®

Dieser moderne Yogastil bedeutet „befreite Seele“ und ist eine Form des dynamischen Vinyasa Yoga. Er verbindet eine herausfordernde, fließende Asanapraxis mit den fünf Säulen von Jivamukti Yoga: Mantren, Meditation, begleitende Musik, Gewaltlosigkeit und Hingabe.

PHYSIOFLOWYOGA®

Ein sportlicher, nicht spiritueller Yogastil, der Sonnengröße und Asanas mit dem Wissen über den menschlichen Körper vereint. Ziel ist ein intelligentes Training, das optimal zu den individuellen körperlichen Voraussetzungen passt und die Anforderungen unseres (häufig sitzenden) Alltags gezielt ausgleicht.

VINYASA YOGA

Ein zeitgemäßer dynamischer Yogastil, der eine fließende Asanapraxis mit Atemtechniken und Meditation verbindet.

YIN YOGA

Ein ruhiger, passiver Yogastil und Ausgleich zu den meisten dynamischen und kraftvollen Yogarichtungen. Haltungen werden über mehrere Minuten ausgeführt, um zu innerer Ruhe zu kommen und Spannungen zu lösen. Yin Yoga eignet sich auch für Teilnehmer in den besten Jahren.

YOGA

Ein Yogastil für Einsteiger und alle, die an der Basis ihrer Asanapraxis arbeiten wollen. Haltungen werden detailliert erklärt und 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