

# KURSPLAN YOGA

Gültig ab 1. November 2018

# KURSPLAN YOGA Winter 2018/2019

## 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 \*\*\* (Judith)  
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) Jivamukti Yoga \*\* (Judith)

## FREITAG

10.00 (75) Alignment Flow \*\* (Marah)  
16.30 (90) Anusara® Yoga \*/\*\* (Nora)  
18.15 (90) Vinyasa Yoga \*\* (Alexander)

## 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 \* (Jasmin)  
18.15 (90) Jivamukti Yoga \*\*/\*\*\* (Jasmin)

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

# 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 Asana-Praxis mit den fünf Säulen von Jivamukti Yoga: Mantren, Meditieren, begleitende Musik, Gewaltlosigkeit und Hingabe.

## **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 Yoga-richtungen. 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](http://yoga.sports-and-health.de)

 **YOGA  
STUDIO**  
BY SPORTS & HEALTH