



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
				9.00 - 10.30 Yoga für Frauen Anfänger + Mittelstufe	10.00 - 12.30 Workshop mit Schwerpunktthema
	18.00 - 19.30 Mittelstufe		18.15 - 19.45 Anfänger + Mittelstufe		
19.30 - 21.00 Anfänger + Mittelstufe					

ANFÄNGER Hier lernst Du die Grundlagen der Yogahaltungen und Entspannungstechniken kennen. Deren exakte Ausführung werden genau erklärt und geübt. Dabei verwenden wir Hilfsmittel wie Gurte, Klötze, Decken und Stühle, um die korrekte Körperhaltung einzunehmen. Im Mittelpunkt stehen verschiedene Stehhaltungen, Vorwärts- und Seitwärtsstreckungen, sowie leichte Umkehrstellungen zum Muskelaufbau und zur Förderung der eigenen Elastizität.

ANFÄNGER/MITTELSTUFE Der Kurs ist sowohl für Yoga-Neulinge als auch bereits Geübte konzipiert. Die klassischen Yogahaltungen und deren exakte Ausführung werden genau erklärt, geübt und vertieft. Dabei verwenden wir Yogahilfsmittel wie Gurte, Klötze, Decken und Stühle, um die korrekte Körperhaltung einzunehmen. Der Kurs endet mit der Schlussentspannung für tiefe Regeneration und Entspannung.

MITTELSTUFE Ideal als Fortsetzung nach dem Anfänger-Kurs. Kraftvolle Yogasequenzen laden Dich ein intensiver zu praktizieren. Du vertiefst die schon vertrauten Asanas und neue komplexere Stellungen kommen hinzu. Schwerpunkt sind Variationen der klassischen Stehhaltungen, Drehübungen, intensive Rück- und Vorwärtsbeugen, Umkehrstellungen (wie Kopf & Schulterstand), Armbalancen und Pranayama (Atemtechniken). Der Mittelstufenkurs eignet sich für bereits Geübte mit vorhandener Yogaerfahrung im Iyengar-Yoga.

YOGA FÜR FRAUEN Eine Klasse für Frauen in allen Lebensphasen. Kraft und Konzentration werden aufgebaut, Entspannung und Erholung erlebt. Die Körpermitte wird aktiviert, die Hüften stabilisiert sowie Beckenboden und Rumpfmuskulatur gestärkt. Eine solide Basis für Deine Yoga-Praxis wird gebildet. Hilfsmittel wie Klötze, Gurte und Decken werden verwendet, um die korrekte Körperhaltung einzunehmen.

GUT ZU WISSEN

- Geübt wird in der Gruppe mit individuellen Korrekturen und wechselnden Übungssequenzen.
- Yogamatten und Hilfsmittel sind in der Yogaschule vorhanden.
- Geeignet für die Yogastunde ist bequeme, eng anliegende Sportbekleidung.
- Geübt wird barfuss. Bitte mit sauberen Füßen kommen.
- 2 Stunden vor dem Unterricht nur noch leicht essen. Mit leerem Magen übt sich's leichter.
- Bitte pünktlich sein! Möglichst 10 Minuten vor Unterrichtsbeginn ankommen.
- Bei körperlichen Einschränkungen, Schwangerschaft, Krankheit oder akuten Schmerzen vor der Stunde die Kursleiterin informieren!

AKTUELLES ZUM KURSPLAN

Probestunde Donnerstags 18.15 Uhr und Freitags 9 Uhr möglich!

FERIENZEITEN

Weihnachtsferien.....20.12.-6.1.2018
Osterferien.....26.3.-6.4.2018
Pfingstferien.....28.5.-1.6.2018
Sommerferien.....6.8.-1.9.2018



CARMEN SAUTER Zertifizierte Iyengar®-Yoga Lehrerin

Fon +49(0)761 - 630 95 90 | Mob +49(0)177-188 4727

info@yoga-mitte.com | www.yoga-mitte.com

KURSORT | Wendlingerstraße 34a | 79111 Freiburg