



Weihnachtsferienprogramm

DI 26.12.17	MI 27.12.17	DO 28.12.17	MO 1.1.18	DI 2.1.18	MI 3.1.18	DO 4.1.18	SA 6.1.18
<p>10.00-12.00 Uhr dynam. Weihnachts- Detox-Yoga 1</p>	<p>17.00-19.00 Uhr Yoga goes functional <i>Mix aus Functional Training & Yoga</i> 2</p> <p>19.10-20.30 Uhr soft tissue work 3 abgesagt</p>	<p>8.00-9.30 Uhr Mondgruß - Yogaflow <i>für geschmeidige Hüften</i> 4</p> <p>9.45-10.45 Uhr Yoga mit Kidz 5</p> <p>18.30-20.15 Uhr Yoga & Bauch & Speck-weg x-tra hot ! 6</p>	<p>15.30-17.30 Uhr 108 Sonnengrüße zum Jahresstart & Pranayama & Meditation 7</p>	<p>8.15-10.00 Uhr Ashtanga Yoga (geführte Klasse) <i>*Mysore möglich*</i> 8</p>	<p>17.30-19.30 Uhr Musikflow 9</p> <p>19.35-21.05 Uhr core & relax mit Pilates(Faszien)Rolle 10</p>	<p>18.30-20.00 Uhr FeetUp Yoga 11</p>	<p>9.30-11.30 Uhr HI 3 Könige Special Playground backbends 12 abgesagt</p>

Jeder Kurs ist einzeln buchbar! Die Anmeldung ist verbindlich. Zeitkarteneinsatz nicht möglich.

Teilnahmegebühr: Kurs 1/2/7/12 20€; Kurs 3/4/10/11 12€; Kurs 5 10€ (Erwachsene) je Kind 2,50€; Kurs 6/8 15€; Kurs 9 25€

Ashtanga Workshop	Vertiefung der Yogapraxis der 1. Serie mit Fokus auf die sitzenden Positionen - lerne anatomisch sinnvoll zu üben und finde deine Modifikation!
Weihnachts-Detox-Yoga	Nach dem Festmahlschmaus wieder in Bewegung kommen, schwitzen und den sofafaulen Knochen "Beine machen"...
Yoga goes functional	Faszienmassage, funktionelles Training & Bauchmuskelaktivierung in Verbindung mit Dehn- und Kraftübungen aus dem Yoga! Klasse...!!!
soft tissue work	In Anlehnung an die MELT - Methode setzen wir weiche, lange Pilatesrollen sowie weiche Bälle ein, um trockenes, verklebtes Gewebe wieder zu aktivieren. Gleichzeitig lernen wir unseren Körpersinn zu reaktivieren, dehnen und entspannen den Körper - ohne zu stützen, ohne viel Kraftaufwand, aber mit maximalem Erfolg.
Mond - Yogaflow	Der Mondgruß lädt zum Mitmachen ein.... wir arbeiten mit hüftöffnenden Asanas
Yoga mit Kidz	Eine Stunde für die ganze Familie! Asanas, Spaß, Spiel & Entspannung - im Alter zwischen 6 und 88...
Yoga & Bauch &...	Feiertags-Gegenbewegung: die müden Knochen neu sortieren und mit Übungen rund um die Körpermitte den Genußorgien entgegentreten. Es darf auch Schweiß fließen!
Musikflow	Yogaflow choreografiert auf einen Song - energetisch & schweißtreibend. Handtuch nicht vergessen!
108 Sonnengrüße	Traditionell zum Neujahr: Sonnengruß A 108 Mal ohne zu halten geübt ergibt eine bewegte Meditation, die Kraft und Energie schenkt. (Katze-Kuh-Vario gern gesehen!)
core & relax	Gleichgewichtsübungen mit der Rolle schulen den Körpersinn und die stärken die Körpermitte. Lass dich überraschen, wie viel Spaß dabei möglich ist!
FeetUp Yoga	Als Belohnung gibt's noch eine Runde Entspannung & Bindegewebemassage. Wir tun alles für einen gesunden Rücken und eine starke Körpermitte.
HL3K Yoga Playground	Yogapraxis mit dem Kopfstandstuhl - keine Angst, wir stehen nicht die ganze Zeit Kopf, sondern nutzen ihn auch als Abstütz-, Sitz- und Liegehilfe - auch für Yoga-Neulinge!
	Wir spielen ein wenig mit Fokus auf Rückbeugen - erarbeiten uns Urdhva Danurasana, das "Rad" und nutzen Hilfsmittel (Gurt, Partner, Blöcke). Let's have fun :) !!