



Specials & Workshops rund um Weihnachten

SA 25.11.17	FR 8.12.17	DI 12.12.17	DI 19.12.17	DO 21.12.17
WORKSHOP 14.00-17.45 Uhr Ashtanga Yoga Vertiefung 1. Serie	17.30-19.30 Uhr Musikflow A	7.30-8.25 Uhr soft tissue work B	7.30-8.25 Uhr soft tissue work C	19.30-21.00 Uhr ** Ashtanga Basic Special mit anschließendem Weihnachtssumtrunk D

**geführte Klasse für alle Levels - anschließend gemütliches Zusammensitzen bei Yogitee & Glühwein & Spekulatius

Teilnahmegebühr: Workshop 48€ für ACARA-TN/Externe 55€; Kurs A 25€; Kurs B/C je 9€; Kurs D 12€

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

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 Weihnachts-Detox-Yoga Yoga goes functional soft tissue work

Vertiefung der Yogapraxis der 1. Serie mit Fokus auf die sitzenden Positionen - lerne anatomisch sinnvoll zu üben und finde deine Modifikation!

Nach dem Festmahlschmaus wieder in Bewegung kommen, schwitzen und den sofaulen Knochen "Beine machen"...

Faszienmassage, funktionelles Training & Bauchmuskelaaktivierung in Verbindung mit Dehn- und Kraftübungen aus dem Yoga! Klasse...!!!

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.

Der Mondgruß lädt zum Mitmachen ein.... wir arbeiten mit hüftöffnenden Asanas

Mond - YogafLOW

Eine Stunde für die ganze Familie! Asanas, Spaß, Spiel & Entspannung - im Alter zwischen 6 und 88...

Yoga mit Kidz

Feiertags-Gegenbewegung: die müden Knochen neu sortieren und mit Übungen rund um die Körpermitte den Genußorgien entgegenzutreten. Es darf auch Schweiß fließen!

Yoga & Bauch &...

YogafLOW choreografiert auf einen Song - energetisch & schweißtreibend. Handtuch nicht vergessen!

Musikflow

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!)

108 Sonnengrüße

Gleichgewichtsübungen mit der Rolle schulen den Körpersinn und die stärken die Körpermitte. Lass dich überraschen, wie viel Spaß dabei möglich ist!

core & relax

Als Belohnung gibt's noch eine Runde Entspannung & Bindgewebemassage. Wir tun alles für einen gesunden Rücken und eine starke Körpermitte.

FeetUp Yoga

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!

Ashtanga Playground

Wir spielen ein wenig mit Fokus auf Rückbeugen - erarbeiten uns Urdhva Danurasana, das "Rad" und nutzen Hilfsmittel (Gurt, Partner, Blöcke). Let's have fun :) !!

Schnaittach

info@acara-yoga.de