

Donnerstag Highlights

DO 15.11.18	DO 22.11.18	DO 29.11.18	DO 6.12.18	DO 13.12.18	DO 20.12.18
18.45-20.15 Uhr fascial release <i>(Blackroll/weiche Pilatesrolle/Bälle)</i>	18.45-20.15 Uhr Yoga goes functional	18.45-20.15 Uhr Ashtanga Yoga <i>(geführte Klasse)</i>	18.45-20.15 Uhr Pilates & Faszien	18.45-20.15 Uhr Rückenfit mit dem FeetUp	** 19.15-21.00 Uhr ** roll & move & relax mit anschließendem Weihnachtsumtrunk

Teilnahmegebühr je 12,50€, wenn du bereits einen regulären Kurs belegst. Du kannst mit deiner Karte die Highlights besuchen oder komm als DropIn (16€) vorbei!

** Ausnahme am 20.12.18: Teilnahmegebühr einheitlich 15€ /kein Karteneinsatz möglich .Bitte melde dich verbindlich an!

**nach unserer Bewegungseinheit ist ein gemütliches Zusammensitzen bei Yogitee & Glühwein & Spekulatius angedacht

Weihnachtsferienprogramm

MI 26.12.18	DO 27.12.18	FR 28.12.18	DI 1.1.18	MI 2.1.18	DO 3.1.18	FR 4.1.18	SO 6.1.18
10.00-12.00 Uhr dynam. Weihnachts- Detox-Yoga 1	8.00-9.45 Uhr Mondgruß - Yogaflow <i>für geschmeidige Hüften</i> 2 9.45-10.45 Uhr Yoga mit Kidz 3 18.00-20.00 Uhr Musikflow 4	8.30-10.00 Uhr Yoga-Pilates-Mix 5	15.30-17.30 Uhr 108 Sonnengrüße zum Jahresstart & Pranayama & Meditation 6	8.00-9.30 Uhr Yoga für die Schulter 7 9.45-10.45 Uhr Yoga mit Kidz 8 18.30-20.15 Uhr Yoga & Bauch & Speck-weg x-tra hot ! 9	8.15-10.00 Uhr Ashtanga Yoga <i>(geführt)</i> "Fließe mit der Bewegung" <i>*Mysore möglich*</i> 10 19.00-21.00 Uhr core & roll & relax mit Pilates(Faszien)Rolle 11	8.30-10.00 Uhr FeetUp Yoga 12 17.00-19.00 Uhr Musikflow 13	9.30-11.30 Uhr HL 3 Könige Special Playground backbends 14

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

Teilnahmegebühr: 90 min 12,50€; 90 min 15€; 120 min 20€; Yoga für Kids 12,50 (Erw & Kind) jedes weitere Kind 2,50€

Weihnachts-Detox-Yoga	Nach dem Festmahlschmaus wieder in Bewegung kommen, schwitzen und den sofafaulen Knochen "Beine machen"...
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...
Musikflow	Yogaflow choreografiert auf einen Song - energetisch & schweißtreibend. Handtuch nicht vergessen! "be alright" von Dean Lewis
Yoga-Pilates-Mix	Pilatesübungen fließen in die Yogasequenz mit ein; ausgiebiges Entspannen inclusive
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!)
Yoga für die Schulter	Yogaklasse mit Fokus auf gesunde Schultern. Wir mobilisieren, kräftigen und dehnen. Der Name ist Programm!
Yoga & Bauch ...	Feiertags-Gegenbewegung: die müden Knochen neu sortieren und mit Übungen rund um die Körpermitte den Genußorgien entgegentreten. Es darf auch Schweiß fließen!
Ashtanga Yoga	Geführte Klasse für alle - unser Thema ist es, sich im gleichmäßigen Fluss durch die Stunde tragen zu lassen
core & roll & relax	Spaß mit der weichen Rolle fürs Gleichgewicht und eine starke Körpermitte plus Massage fürs Bindegewebe und guten Lymphfluss!
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!
HL3K Yoga Playground	Wir spielen ein wenig mit dem Fokus auf Rückbeugen und nutzen Hilfsmittel (Gurt, Partner, Blöcke). Let's have fun :) !!