

KURSANGEBOT TRIMESTER I (2020)

Vom 07. Januar – 03. April 2020 (Kursfreie Zeit: Winterferien 24. Februar – 28. Februar 2020)

Termin	Kurs	Level (1 = Anfänger, 2 = Intermediate, 3 = Fortgeschritten)	Kursleitung	Beginn	Ende	Dauer	Normalpreis	Studentenpreis
Montag 18:00 Uhr	Yoga für alle	1-3	Mira Madenach	13. Jan	30. März	11 x 75 Min.	165 €	150 €
Montag 19:30 Uhr	Yoga für alle	1-3	Mira Madenach	13. Jan	30. März	11 x 75 Min.	165 €	150 €
Dienstag 09:45 Uhr	Yoga 60+	1-2	Annemarie	07. Jan	31. März	1 x 75 Min.	14 €	-
Dienstag 11:30 Uhr	Yoga für alle	1-3	Annemarie	07. Jan	31. März	12 x 75 Min.	180 €	165 €
Dienstag 19:00 Uhr	Yoga intensiv	3	Alexander Katzauer*	07. Jan	31. März	12 x 75 Min.	180 €	165 €
Dienstag 20:30 Uhr	Yoga für alle	1-3	Mira Madenach	07. Jan	31. März	12 x 75 Min.	180 €	165 €
Mittwoch 18:30 Uhr	Yoga für alle	1-3	Mira Madenach	08. Jan	01. April	12 x 75 Min.	180 €	165 €
Donnerstag 18:00 Uhr	Yoga Grundlagen	1-2	Mira Madenach	09. Jan	02. April	12 x 75 Min.	180 €	165 €
Donnerstag 19:30 Uhr	Yoga für Geübte	2-3	Mira Madenach	09. Jan	02. April	12 x 75 Min.	180 €	165 €
Freitag 16:30 Uhr	Yoga für alle	1-3	Carina Rabuser	10. Jan	03. April	12 x 75 Min.	180 €	165 €

WICHTIG: Kurse finden statt, wenn mindestens 3 Teilnehmer zusammenkommen.

**Kurse von Alexander Katzauer (akatzauer@yahoo.de) werden direkt über ihn gebucht und abgerechnet.*

Überweisung der Kursgebühren:

Mira Madenach

Deutsche Kreditbank AG (DKB)

IBAN: DE50 1203 0000 1014 2167 80

BIC: BYLADEM1001

KURSBESCHREIBUNGEN

Yoga Grundlagen

Für Einsteiger geeignet, um zu lernen ihren Körper zu spüren und die Atmung mit der Bewegung zu verbinden. Aber auch für Menschen geeignet, die bereits Yogaerfahrung haben und nochmal einige Grundlagen üben möchten. Grundlegende Haltungen und einfache Bewegungsabläufe werden geübt und erklärt, um somit die Grundlagen des Hatha Yogas zu lernen. (Auch für Menschen mit moderaten gesundheitlichen Problemen geeignet, da auf individuelle Voraussetzungen eingegangen wird)

Yoga für alle

Dieser Kurs ist für jeden (Einsteiger und Geübte) geeignet, da auch individuell angepasste Variationen angeboten werden, sodass jeder auf seinem Niveau üben kann. In diesem Kurs werden Grundhaltungen dynamisch und statisch geübt und mit einer langsamen, regelmäßigen Atmung in Verbindung gebracht. Pranayama (Atemübungen) und Mediationsübungen werden langsam aufgebaut, um so die Konzentrationsfähigkeit und das Bewusstsein zu stärken. (Auch für Menschen mit moderaten gesundheitlichen Problemen geeignet, da auf individuelle Voraussetzungen eingegangen wird)

Yoga für Geübte

In diesem Kurs wird deine Yoga-Praxis weiterentwickelt und anspruchsvollere Haltungen und Bewegungsabläufe werden geübt. Längere dynamische Übungsreihen ermöglichen noch mehr Beweglichkeit und statische Übungen (längeres Verweilen in Haltungen) ermöglichen einen nachhaltigeren Kraft- und Energieaufbau. Bewusstsein, Achtsamkeit und Konzentration werden durch Meditationen und Pranayama (Atemübungen) gefördert und sind Teil der Stunde.

Yoga intensiv

In diesem Kurs werden auch schwierigere Haltungen und längere, intensivere Bewegungsabläufe geübt. Es wird viel mit der Atmung gearbeitet und Haltungen oft über mehrere Atemzüge gehalten. Dieser Kurs ist gut geeignet für fortgeschrittene Yogaübende und Menschen, die gerne intensiv und kraftvoll üben und eine gute Konzentrationsfähigkeit haben. Gesundheitliche Einschränkungen sollten weitestgehend nicht vorhanden sein. Individuelle Bedürfnisse werden dabei aber trotzdem immer berücksichtigt.