

Uhr	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
7				07:00-08:00 Good Morning Yoga mit Daniela			
8							
9		09:00-10:00 Yin Flow* mit Claudia	09:00-10:00 Pilates* mit Yvonne	09:00-10:30 Schwangeren Yoga* mit Daniela	09:30-10:30 Good Morning Yoga* mit Claudia	09:30-10:15 Kinderyoga Kita-Kinder ab 3 J	
10						10:00-11:30 Powerkurs & Meditation* mit Nadja	10:00-11:30 Anusara Yoga mit Tanja
11	11:00-12:00 Hatha Yoga* mit Claudia					10:30-11:30 Kinderyoga Grundschulkind bis 10 J	
12				12:30-13:30 Yoga Therapie* mit Claudia		17.9.	
13			13:30-14:30 Hatha Yoga* mit Claudia		13:30-14:30 Yoga meets Pilates mit Claudia	15.10.	
14						19.11.	
15						17.12.	
16		16:30-17:30 Pilates* mit Yvonne			16:00-17:00 Vinyasa Yoga mit Christian		
17			17:30-18:30 Kundalini Yoga* mit Marlen		17:30-19:00 Tri Yoga* mit Manja		17:30-19:00 Yoga Überraschung mit den Goldstücken
18	18:30-19:30 Hatha Yoga für Einsteiger* mit Daniela	18:00-19:30 Yin Yoga* mit Annemarie		18:00-19:30 Yoga meets Pilates Barre mit Nadja			
19			19:00-20:00 Yin Flow* mit Annemarie				
20	20:00-21:30 Hatha Yoga & Entspannung* mit Daniela	20:00-21:30 Hatha Yoga* mit Claudia		20:00-21:30 Hatha Yoga Intensiv & Meditation mit Claudia			

Anusara Yoga

„Anusara“ wird oft mit „dem Herzen folgen“ übersetzt. Im Mittelpunkt der Praxis steht immer ein philosophisches Thema um das „Herz zu öffnen“. Ziel ist es, das Thema im Körper erfahrbar zu machen.

Good Morning Yoga

Den Tag mit Yoga zu beginnen ist eine absolute Wohltat für Körper und Geist. Diese sanft fließende Yoga Morgenroutine dehnt und mobilisiert den gesamten Körper.

Hatha Yoga

... ist der Ursprung der meisten Yogastile und bedeutet somit eine äußerst nachhaltige und bewährte Art Yoga zu praktizieren. Es ist ideal für Anfänger geeignet.

Hatha Yoga & Entspannung

Im ersten Teil der Stunde werden alle Bewegungsrichtungen des Körpers angesprochen um im zweiten Teil mit Hilfe verschiedener Entspannungstechniken in tiefe Entspannung zu kommen.

Hatha Yoga Intensiv & Meditation

Wir ebnen gemeinschaftlich den Weg zu komplexeren und schwierigeren Asanas wie Kopfstand, Handstand, Spagat & co.. Jede*r einzelne steht hier im Vordergrund und es geht darum, den individuell richtigen Ansatz zu finden. Anschließend widmen wir uns Meditation und Tiefenentspannung.

Kinderyoga

... ist bunt und herrlich lebendig. Die Kinder entwickeln auf spielerische Weise ein Bewusstsein für den eigenen Körper.

Kundalini Yoga

... ist eine energetische Yoga Form, die Chanting (Mantren- gesang), Pranayama (Atemtechnik), Meditation und Asanas (Yogapositionen) verbindet. Ziel ist es, Blockaden zu lösen und Energien frei fließen zu lassen.

Pilates

... ist ein systematisches Ganzkörpertraining, mit besonderem Fokus auf die stabilisierende Tiefenmuskulatur. Es führt zu mehr Kraft, Stabilität, Balance und einer bewussten Körperwahrnehmung.

Power Yoga & Meditation

Lass dich jeden Monat von einer anderen Power-Einheit überraschen. Mal Yoga HIIT, Yoga meets Pilates Barre, Pilates Barre oder Power Yoga sind dabei mögliche Kursformate. Eine abschließende meditative Einheit sorgt für die wohlverdiente Entspannung.

Schwangeren Yoga

Mit speziellen Yogaübungen kräftigst du deinen Körper und förderst deine Beweglichkeit. Meditations- und Achtsamkeitsübungen bereiten dich mental auf die Geburt vor. Die perfekte Mischung für eine entspannte und glückliche Schwangerschaft.

Tri Yoga

... beinhaltet alle Praktiken des klassischen Hatha Yoga. Das Besondere an diesem Stil sind die genussvollen, wellenförmigen Bewegungen, die durch die Wirbelsäule fließen.

Vinyasa Yoga

... ist ein dynamischer und konditionell fordernder Yogastil, in dem sich Bewegung und Atmung zu einem fließenden Erlebnis – dem sogenannten Flow – verbinden.

Yin Flow

Wir verbinden einen sanften Yoga Flow mit meditativen Yin Yoga Positionen zur Tiefenentspannung und inneren Reflexion.

Yin Yoga

... ist eine meditative und reflexive Yogapraxis. Der Fokus liegt hierbei auf den tieferen Schichten des Körpers wie Bindegewebe und Faszien.

Yoga für Einsteiger

Im wöchentlichen Wechsel beschäftigen wir uns mit den Grundlagen der verschiedenen Yogahaltungen. Auch Atem- und Entspannungstechniken sind Teil einer jeden Stunde.

Yoga meets Pilates

Hier treffen Elemente aus dem Yoga auf klassische Pilates Übungen. Dies ermöglicht ein vielseitiges Workout für Körper und Seele.

Yoga meets Pilates Barre

Ein anspruchsvoller Yoga Flow trifft auf heiße Beats und schweißtreibende Pilates Barre Moves. Wir mixen Yoga, Pilates, Ballett, Tanzen und Fitness. Ein breites Lächeln inklusive.

Yoga Therapie

Mit Hilfe von klassischen Yoga Techniken widmen wir uns jede Woche einem anderen Beschwerdebild. Mögliche Themen sind Migräne, Schulterverspannungen, Rückenschmerzen, Long Covid Beschwerden und natürlich auch seelische Leiden.

Yoga Überraschung

Die Goldstücke überraschen jeden Sonntag mit einer Yoga Einheit um Dich optimal auf die kommende Woche vorzubereiten. Lerne das Yoga Gold Team kennen und erweitere nebenbei Dein Yoga Spektrum. Jedes Mal ein bisschen glücklicher.