

# Kursplan 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
08:00 - 09:00 <b>Dein Start in die Woche</b> Mit Kraft und Energie die neue Woche beginnen	08:00 - 09:00 <b>Yoga für eine stabile und entspannte Mitte</b> Präventionskurs	08:15 - 09:15 <b>Yoga statt Espresso</b> Mit Energie in den Tag starten	08:00 - 09:00 <b>Yoga statt Espresso</b> Mit Energie in den Tag starten
09:30 - 10:30 <b>Yoga fürs Nervensystem</b> Präventionskurs	09:30 - 10:30 <b>Sanfte Morgenroutine</b> Balanciert und erfrischt in den Tag starten	09:30 - 10:45 <b>Yoga für die Faszien</b> Präventionskurs	09:15 - 10:15 <b>Yoga für Senioren</b> Körperlich und mental fit bleiben mit sanften Yoga-Übungen für jedes Alter
			10:30 - 11:30 <b>Yoga auf dem Stuhl</b> Besonders gelenkschonende Übungen bei eingeschränkter Beweglichkeit
18:00 - 19:00 <b>Yin Yoga und Yoga Nidra</b> <b>Tiefenentspannung</b> Präventionskurs	17:45 - 18:45 <b>Yoga sanft</b> <b>Energie im Alltag stärken</b> Präventionskurs	18:30 - 19:30 <b>Stress lass nach</b> Den Tag loslassen körperlich und mental entspannen	18:00 - 19:00 <b>Sanftes Yoga für Männer</b> Körperlich und mental fit bleiben mit sanften Yoga-Übungen für jedes Alter
	19:00 - 20:00 <b>Stress lass nach</b> Den Tag loslassen körperlich und mental entspannen	19:45 - 21:00 <b>Yin Yoga am Abend</b> Körperliche und emotionale Blockaden lösen, Ruhe und tiefe Entspannung finden	19:30 - 20:30 <b>Stress lass nach</b> Den Tag loslassen körperlich und mental entspannen
	20:15 - 21:15 <b>Yoga für Männer</b> Kraft, Flexibilität und Entspannung		

## OFFENE YOGA-KURSE

Du kannst flexibel mit einer 10er Karte oder als Einzelstunde (Drop-In) in jeden offenen Kurs kommen. So kannst du ganz individuell entscheiden. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Dein Start in die Woche	Stress lass nach	Yoga für Männer	Sanftes Yoga für Männer	Yoga statt Espresso
<p>Bei dieser Morgenpraxis liegt der Fokus darauf, unseren Körper und Geist mit Energie aufzuladen.</p> <p>Dabei helfen uns vor allem sanfte Rück- und Seitbeugen und verschiedene Atemtechniken.</p>	<p>Yoga ist die perfekte Abendroutine, um den Tag bewusst ausklingen zu lassen.</p> <p>Auf der Matte kannst du Stress loslassen, zur Ruhe kommen und dich auf einen entspannten Abend sowie erholsamen Schlaf vorbereiten.</p>	<p>Eine Yogastunde speziell für Männer: Yoga Übungen für jeden Körper, ohne Schnörkel, direkt auf den Punkt.</p> <p>Du stärkst deine Muskeln und bleibst trotzdem beweglich, entspannst deinen Geist und baust Stress ab, verbesserst deine Konzentration und erhöhst dein Atemvolumen.</p>	<p>Mit Achtsamkeit körperlich und geistig beweglich bleiben.</p> <p>Dieser Kurs geht auf die Wünsche und Anforderungen ein, die Ältere, Ungeübte und Menschen mit Bewegungseinschränkungen an ihre Yogapraxis stellen.</p>	<p>Perfekt für einen guten Start in den Tag.</p> <p>In dieser Morgen-Praxis wird dein Körper von Kopf bis Fuß aktiviert und gekräftigt, gestreckt und gedehnt, du wirst geerdet, stabilisiert und zentriert. Anschließend fühlst du dich wach und fit.</p>
Yin Yoga am Abend	Sanfte Morgenroutine	Yoga für Senioren	Yoga auf dem Stuhl	<p><b>10ER KARTE - 110 EURO</b> Die 10er Karte ist genau richtig für dich, wenn du regelmäßig Yoga praktizieren möchtest. Sie ist 6 Monate ab dem Tag der Buchung gültig und gilt für alle offenen Kurse.</p> <p><b>DROP-IN - 15 EURO</b> Du möchtest nicht gleich einen kompletten Kurs buchen? Dann ist Drop-in die richtige Wahl für dich.</p> <p><b>Bitte melde dich vorher an.</b></p>
<p>Yin Yoga ist ein passiver Yoga Stil, der unseren Körper und Geist zur Ruhe bringt.</p> <p>Die Übungen werden etwa 3 - 5 Minuten gehalten und unterstützen uns dabei, Blockaden zu lösen und unseren Energiefluss zu harmonisieren.</p>	<p>Eine belebende und aktivierende Yogasequenz, die auf sanfte und achtsame Weise für Frische und Lebendigkeit sorgt.</p> <p>Geeignet für alle, die gerne sanft üben möchten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anfänger</li> <li>• Mit leichten körperlicher Einschränkung</li> <li>• Während oder nach einer Krebstherapie</li> </ul>	<p>Für Senioren kann Yoga eine gute Möglichkeit sein, fit und beweglich zu bleiben, die Gelenke zu stärken und das Gleichgewicht zu verbessern. Es baut Stress ab und verbessert das mentale Wohlbefinden.</p> <p>In diesem Kurs werden die Yogaübungen an den Anspruch der Teilnehmer angepasst.</p> <p>Für alle geeignet, auch ohne Vorerfahrung im Yoga.</p>	<p>Einfache Übungen im Sitzen. Im Alter können Kraft, Beweglichkeit oder der Gleichgewichtssinn nachlassen. Yoga auf dem Stuhl kann dabei helfen, bis ins hohe Alter hinein sicher und mit Freude Yoga zu praktizieren. Die Übungen können gut an die individuelle Situation angepasst werden.</p> <p>Geeignet für Alle mit körperlicher Einschränkung.</p>	

## PRÄVENTIONSKURSE

Diese Kurse sind als Präventivmaßnahmen von den Krankenkassen nach den Richtlinien des §20 V SGB anerkannt. Die Kurskosten kannst du hierbei von deiner Krankenkasse zurückerstattet bekommen. Für eine Erstattung durch die Krankenkasse ist eine Teilnahme von mindestens 80% vorausgesetzt. Die Höhe ist von der jeweiligen Krankenkasse abhängig. Diese Kurse finden über einen Zeitraum von 8 oder 10 Einheiten statt und bedürfen der vorherigen Anmeldung. Ein Einstieg in einen laufenden Kurs ist nicht möglich.

Yoga für eine stabile und entspannte Mitte	Yoga sanft Energie im Alltag stärken	Yoga für die Faszien	Yin Yoga und Yoga Nidra Tiefenentspannung	Yoga fürs Nervensystem
<p>Gut beweglich und zugleich stark zu sein führt zu muskulärer und mentaler Balance.</p> <p>Den Rücken stärken. Verspannungen lösen. Schmerzen vorbeugen.</p> <p>Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene, eben für Alle ohne körperliche Einschränkungen geeignet.</p>	<p>Für Alle mit einer hohen Stressbelastung. Ziel ist es, durch sanfte und gleichzeitig stärkende Körper- und Atemübungen Stress abzubauen, Entspannung zu fördern, Energie und Vitalität im Alltag zu stärken.</p> <p>Für alle, die gerne sanft üben möchten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anfänger</li> <li>• Mit körperl. Einschränkung</li> <li>• Während oder nach einer Krebstherapie</li> </ul>	<p>Sanfte Yogapositionen werden im Liegen oder Sitzen praktiziert und mit vielen Hilfsmitteln länger gehalten. Das löst verklebte Faszien, entspannt die Muskulatur und erhöht deine Flexibilität. Die Beweglichkeit deiner Gelenke verbessert sich und körperliche und emotionale Blockaden werden gelöst.</p>	<p>Stress abbauen und tief entspannen mit sanftem Yin Yoga und Yoga Nidra, einer geführten, regenerativen Entspannungsübung aus dem Hatha Yoga und Methoden aus dem Mentaltraining. Das Ziel ist es, physische und mentale Anspannung abzubauen, Stress zu reduzieren und einen Zustand zwischen Schlaf und Meditation zu erreichen, in dem eine Tiefenentspannung stattfindet.</p>	<p>Du fühlst dich gestresst, angespannt und unruhig? Dieser Yoga Kurs hilft dir dein Nervensystem zu beruhigen.</p> <p>Mit speziellen Yoga Übungen für das Nervensystem kannst du den Vagus gezielt ansprechen, runterschalten und wieder Leichtigkeit und innere Ruhe finden.</p>
Hatha Yoga für eine stabile und entspannte Mitte	Hatha Yoga sanft Energie im Alltag stärken	Yin Yoga Sanfter Hatha Yoga	Yin Yoga Nidra Entspannender Hatha Yoga	Leichtigkeit und innere Ruhe, starke Nerven mit Hatha Yoga
10 Termine á 60 Minuten 140 Euro	10 Termine á 60 Minuten 140Euro	10 Termine á 75 Minuten 150 Euro	8 Termine á 60 Minuten 120 Euro	8 Termine á 60 Minuten 120 Euro
Kursstart: dienstags 8:00 Uhr <b>14. Januar 2025</b> <b>02. September 2025</b>	Kursstart: dienstags 17:45 Uhr <b>21. Januar 2025</b> <b>19. August 2025</b>	Kursstart: mittwochs 9:30 Uhr <b>23. April 2025</b> <b>27. August 2025</b>	Kursstart: montags 18:00 Uhr <b>28. April 2025</b> <b>20. Oktober 2025</b>	Kursstart: montags 9:30 Uhr <b>28. April 2025</b> <b>20. Oktober 2025</b>