



## Kursplan – ab November 2024

Zeit\Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00							
10:30							Sun Salut
11:00							60'
11:30							
16:00							
16:30	Sanftes Yoga						
17:00	60'			Vinyasa Basic			
17:30			Vinyasa Flow	60'			
18:00			Level 1-2				
18:30	Power vor Yoga		90'	Power vor Yoga			
19:00	45'			45'			
19:30	Stretch & Relax		Stretch & Relax	Vinyasa Basic			
20:00	90'		90'	60'			
20:30							

**Sanftes Yoga:** Yoga, sanft und mobilisierend, mit ruhigen, langsam fließenden Bewegungen, bei denen nur wenige Übergänge zwischen Stand und Boden vorkommen. Hilfsmittel (Blöcke, Stühle & Co.) kommen gerne zum Einsatz.

**Vinyasa Basic:** Vinyasa Level 1, kurze Flows, weniger Asanas, länger gehalten, detailliertere Anweisungen

**Power vor Yoga:** Bodyweight (BW) Einheit für BBP und Schultern vorm Yoga – 16 Übungen à 20 Wdh., kurz & knackig

**Stretch & Relax:** Meditation & Yin Yoga Sequenzen (lange Dehnhaltungen), zuweilen sanfte dynamische Mobilisation – so wohltuend!

**Vinyasa Flow:** Synchronisation von Atmung und Bewegung; ein kunterbuntes Angebot stehend, sitzend & im Liegen aus Sonnengröße, Flows und Balancen; die Ausrichtungen in den Grund-Asanas sind bereits bekannt, neue kommen dazu; Level 1-2, Vinyasa Flow mit erweiterten Asanas

**Sun Salut:** Sonnengröße & Mobilisation (alle Level)

Unabhängig vom Kursplan werde ich ganz flexibel unter der Woche 1-2 Kurse vormittags an verschiedenen Tagen geben. Diese werden über die Buchungsplattform Momoyoga erkennbar und buchbar sein.

*Workshops, Events, Retreats ...: Zeiten und Preise – werden separat auf der Website angekündigt*