

# KURSPREISE

ICH FREUE MICH AUF DICH.....

**Probestunde Live/ Online-Live** - 15€  
**Probestunde Wellpass** - 1 Check In

**Drop In, 60min (Flexibles Kommen nach Anmeldung)**

**Yoga** - 17€  
**Yoga Wellpass** - 1 Check In + 2€ Zuzahlung  
**Yoga** zstzl. zur Onlinemitgliedschaft - 12€

**Yogakarten** (können für alle Livekurse, Online-Livekurse u/o Videos nach Wunsch genutzt werden)

**4er Karte** - 65€  
**4er Karte Wellpass** - 4 Check In`s + einmalig 4€ Zuzahlung

Die 4er Karte ist fix u hat eine Gültigkeit von 6 Wochen!

**8er Karte** - 125€  
**8er Karte Wellpass** - 8 Check In`s ohne Zuzahlung

Die 8er Karte ist fix u hat eine Gültigkeit von 10 Wochen!

In den 6 bzw. 10 Wochen hast du 2x die Möglichkeit abzusagen (z.B. wegen Krankheit/ Urlaub etc.). Sag mir gerne 24h vorher Bescheid u ich nehme dich raus o schicke dir alternativ ein Yogavideo der Wahl. Bei Absagen kurzfristiger als 24h o mehr als 2 Absagen innerhalb der 6 bzw. 10 Wochen wird der Termin berechnet. Über besondere Ausnahmen können wir gerne sprechen.

Wenn der Yogalehrer im Urlaub o krank ist, wird der Termin natürlich hinten angehängt. und nicht berechnet.

Alle Livekurse sind inkl. Equipment falls nicht zur Hand.

**Personal Training** (60min) - in Laimnau  
1:1 - 95€ / als Partnertraining - 120€

**Yogakurse Online**

**Drop In o Video der Wahl** - 15€  
**Yoga unlimited** - 55€/ Monat  
**Yoga unlimited inkl. Videothek** - 60€/ Monat

**Yoga & Video unlimited** - 65€/ Monat  
**Yoga & Video unlimited inkl Videothek** - 70€/ Monat

**Online Yoga Videothek** - 55€/Monat  
**Chrystal Bowl Videothek** - 14,99€/ Monat

# KURSINFOS

ICH FREUE MICH AUF DICH.....

**Die Anmeldung zu den Kursen** erfolgt nach dem Prinzip: „first come - first serve“ und wird über Whatsapp o. Mail mit mir vereinbart.

**Alle Livekurse sind inkl. Equipment** falls nicht zur Hand.

**!!!! Kurse können bis 24h vor Kursbeginn kostenfrei storniert werden** ODER du wechselst in einen anderen Live-/ Online-Live Kurs der Woche ODER nutzt ein Video der Wahl. Bei kurzfristigeren Absagen wird der Kurs trotzdem berechnet, außer jnd rutscht aus der Warteliste nach!!!

# KURSBESCHREIBUNG

## KURSE U IHRE WIRKUNGEN

### Yogamix - Rücken, Nacken

**Ablauf:** Ankommen, Atemtechnik, stabilisierende-ausgleichende-dehnende Asanas/Übungen für den Rücken,Rumpf u. Nacken, Triggerpunktmassage, Endentspannung

**Zielgruppe:** für Einsteiger & erfahrene Yogis, bei Beschwerden u. Unwohlsein im Rücken/Nackenberich

**Wirkung:** Dein Rücken u. Nacken findet in dieser Stunde einen wohltuenden Ausgleich zum einseitigen Sitzen oder Stehen, so dass Verspannungen u. Unwohlsein loslassen können.

### Faszienyoga

**Ablauf:** Ankommen, Atemtechnik, spezielle Asanas/Übungen für die Faszien - abgestimmt auf das Thema der Stunde, Triggerpunktmassage, Endentspannung

**Zielgruppe:** für Einsteiger & erfahrene Yogis, bei Verspannungen u körperlichen Dysbalancen in unterschiedlichen Körperbereichen, bessere Beweglichkeit

**Wirkung:** Diese Yogastunde hat jedes Mal einen anderen Schwerpunkt und trägt dazu bei, deine verspannten, verkürzten Muskeln und Faszien zu harmonisieren und dehnen. Ein Gefühl von Leichtigkeit, Beweglichkeit, besserem Körpergefühl und Entspannung wird sofort spürbar.

### Vinyasa Flow Yoga

**Ablauf:** Ankommen, Atemtechnik, dynamisch-kraftvolle Yogaasanas im Fluss, Endentspannung

**Zielgruppe:** für erfahrene Yogis

**Wirkung:** Dieser fließende Yogastil unterstützt, Kraft und Beweglichkeit aufzubauen, und innerlich zur Ruhe zu kommen.

# KURSBESCHREIBUNG

## KURSE U IHRE WIRKUNGEN

### Holistic Yoga

**Ablauf:** Innerhalb von 4 Wochen hat jede Woche 1 bestimmten Focus:

- 1) Faszien - "Alles fließt"
- 2) Muskeln - "Kraft u Stabilität"
- 3) Organe - "Energiegewinnung"
- 4) Nervensystem "Ruhe im Kopf"

**Zielgruppe:** für Einsteiger & erfahrene Yogis, wenn du dich energielos - müde - schlapp fühlst und deine Kraftreserven auffüllen/erhalten willst

**Wirkung:** Alles im Leben dreht sich um ein Gleichgewicht der Kräfte. Nur so kann Gesundheit bestehen bleiben. Das heutige, schnelle Leben mit all seinen Herausforderungen fordert unsere Gesundheit in höchstem Maße. Sobald der Energiehaushalt durcheinanderkommt oder erschöpft, zeigt es sich uns in Form von Symptomen. Im Holistic (=ganzheitlich) Yoga wollen wir uns in den 4 wichtigen Energiesäulen "Faszien, Muskeln, Organe u. Nervensystem" darum kümmern, deine Energiereserven aufzufüllen, deinem Körper zu helfen - gesund zu bleiben und deine Selbstheilungskräfte zu unterstützen.

### Yin/Yang Yoga & Crystal Bowl Meditation

**Ablauf:** 60min unterstützt vom Yogabolster, atmest du das Aromaöl der Stunde tief ein, genießt aktive Yang- u passive YinYogahaltungen ,eine Meditation abgestimmt auf das Stundenthema u lauschst mit einem Augenkissen den zarten Tönen der Kristallklingschalen. Danach kommst über andere Instrumentenklänge wieder zurück ins Hier u. Jetzt.

**Zielgruppe:** für Einsteiger & erfahrene Yogis, wenn du dich gestresst fühlst, Schlafprobleme hast o dein Gedankenkarussell stoppen möchtest, unterstützend bei Bluthochdruck, Reduzierung von Stress- u. Vermehrung von Glückshormonen

**Wirkung:** Klänge haben seit Jahrtausende eine besondere Wirkung auf uns. Wir alle kommen mit einer bestimmten Schwingung auf die Welt. Unsere Erfahrungen u der Lebensstil verändern diese, was die Tendenz zu Gesundheit o Krankheit begünstigt. Beim YinYoga & Crystal Bowl Kurs lässt du mal komplett los u deine Gehirnwellen werden in Richtung Tiefenentspannung geleitet. Somit kann sich dein ganzes System (Körper,Geist,Seele,Energie) regenieren, erholen u Kraft sammeln.