



YOUNIQUE YOGA

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	10:30 - 11:30 Silver Yoga				10:30 - 11:45 Weekend Yoga
				17:00 - 18:15 Yin Yoga	
18:00 - 19:15 Yoga Level 1	18:00 - 19:15 Yoga Level 1-2	18:30 - 19:45 Yoga Level 1-2	18:00 - 19:15 Yoga Basic		
			19:45 - 21:00 Yoga Level 1		

* für alle Yogakurse ist eine Anmeldung erforderlich!

Yoga Basic / Beginner

Wenn Du Yoga gerade entdeckst oder eher sanft üben möchtest - hier bist Du richtig. Du lernst die Haltungen (Asanas) und den Atem in Einklang zu bringen. Leichte Meditations- und Atem-Techniken und die Endentspannung runden die Stunde ab. Absolute Yoganeulinge sind herzlich willkommen!

Yoga Level 1 (bis 2)

Du kennst bereits die grundlegenden Asanas (Haltungen) im Yoga: Herabschauender Hund, Cobra, Krieger 1 und den Sonnengruß A. Level 1 ist eine fließende, dynamische Stunde, die auch für sportliche Anfänger ohne Yogakenntnisse geeignet ist. Level 1-2 mit Yogavorkenntnissen.

Weekend Yoga Open Level

Für alle, die entspannt und doch kraftvoll das Wochenende beginnen wollen. Diese Stunde ist ab Level 1 geeignet.

Yoga & Baby * findet zur Zeit nicht statt

Nach Schwangerschaft und Geburt ist die Sehnsucht nach Ruhe, aber auch nach körperlicher Bewegung groß. In diesem Yogakurs stärkst Du mit sanft aufbauenden Übungen die gesamte Körpermuskulatur; insbesondere stehen hier Bauch- und Beckenbodenmuskulatur sowie Rücken- und Schultermuskeln im besonderen Focus. Finde neue Kraft und Energie um Deinem Alltag mit Baby mit Selbstvertrauen und Gelassenheit zu begegnen.

Schwangeren Yoga * findet zur Zeit nicht statt

Der Kurs ist für schwangere Frauen bis zur Geburt. Yoga bietet die optimale Vorbereitung auf die Geburt, da es sowohl die körperliche, als auch die seelische und mentale Ebene der werdenden Mamis unterstützt. Nimm Dir in dieser ganz besonderen Zeit für Dich und Deinen "Bauchbewohner". Wenn es Dir gut geht, geht es Deinem Kind auch gut.

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein eher Passiver Yogastil, bei dem die Asanas (Haltungen) lange gehalten (3-5 Min.) werden. Der Fokus liegt mehr auf den tieferen Körperschichten wie Gelenke, Bänder, Sehnen und vor allem den Faszien, weniger auf den Muskeln. Wir versuchen dabei möglichst passiv zu bleiben und ohne große muskuläre Anspannung in die Position zu gehen. Wir geben uns dabei der Schwerkraft hin. Loslassen auf allen Ebenen, körperlich, geistig und seelisch.

Silver Yoga *

Mit Yoga kann man sich bis ins hohe Alter fit halten. Anfangen damit kann man jederzeit, selbst wenn man die 55 überschritten hat. Einfache Yoga Stellungen und Dehnübungen können Beschwerden in den Gelenken und Rückenschmerzen lindern, der Atem wird tiefer und so sorgt Yoga für mehr Beweglichkeit, Kraft und somit auch für mehr Vitalität. Es ist nie zu spät mit Yoga zu beginnen, ob mit 5 oder mit 105 Jahren – man ist nur so alt, wie man sich fühlt.