

Aktuelle Kursangebote in der Yogaschule Schöneck:

„Deutscher Standard Prävention“, 10er Kurs zertifiziert als Präventionskurs nach § 20, von allen gesetzl. Krankenkassen anerkannt.

**An allen Kursen kann auch online live über ZOOM teilgenommen werden!
Yoga vor Ort im Raum nur noch 8 Personen mit Mindestabstand!**

Yoga mit Kindern 7-14 Jahre

10er Kurs 75 €/60 Min.

Fr: 15.00- 16.00 Uhr

Yoga mit Erwachsenen

10er Kurs in 10 Wochen: 120 €/75 Min.

10er Kurs in 15 Wochen: 140 € / 75 Min. (wird nicht von der Krankenkasse erstattet!)

10er Kurs in 10 Wochen Jugendliche/Azubis/Studenten: 90 €/ 75 Min.

Vormittags:

Mo.: 9.15- 10.30 Uhr

Di.: 9.30- 10.45 Uhr

Mi.: 9.30- 10.45 Uhr fällt vorübergehend aus!

Sa.: 11.00 Uhr-12.15 Uhr Yoga im Park Wilhelmsbad, Anmeldung erforderlich

So.: 11.00- 12.15 Uhr

Nachmittags:

Mo.: 16.00- 17.15 Uhr Yoga50Plus

Di.: 16.00- 17.15 Uhr Yoga50Plus

Abends:

Mo.: 19.00-20.15 Uhr

Di.: 18.30 -19.45 Uhr/ 20.00- 21.15 Uhr

Mi.: 18.30-19.45 Uhr/ 20.00- 21.15 Uhr

Do.: 18.00-19.15 Uhr/ 19.30- 20.45 Uhr

Yoga- Privatstunde: Einzelunterricht, 60 €/ 75 Min.

Yogatherapie: Auf Bedürfnisse und momentaner Befindlichkeit werden Asanas (Körperübungen) oder Pranayama (Atemübungen) angepasst. Zum Weiterführen der Übungen erhalten Sie für zu Hause Unterrichtsmaterial. Einzelstunde, 45 €/60 Min.

Yoga-Specials:

Yin Yoga: freitags, 18-20 Uhr, Termine: 4.9., 2.10., 30.10., 20.11., 18.12. 2020

Yin Yoga bringt eine tiefe Entspannung in Muskulatur und Faszien durch langes, bequemes Verweilen in bequemen Körperhaltungen. Pro Termin 20 €/120 Min.

12.09., 10-13 Uhr „Chakra-Energie“ Yoga & Klangschalen

Nach den ruhigen Wintermonaten wird die Lebensenergie „Prana“ in den „Chakras“ (Energieräder) durch Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und dem Ton der Klangschalen angeregt, um fit und kraftvoll in den Frühling starten zu können! Yogatheorie-/praxis S. Christof, Klangschalen Lilli Degoutrie. 35 €

Anmeldung/Infos: S. Christof, 06187-9949017, 0179-6984998, Sabine.Christof@gmx.de