

Kursplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag		Morning Flow <i>Astrid</i> 07:00 - 8:00 Uhr			Yoga f. Schwangere <i>Astrid</i> 8:30 - 9:30 Uhr	Sonderveranstaltungen nach Bedarf und ge- sondeter Bekanntgabe.	
Nachmittag		Hatha Yoga Grundkurs Prävention <i>Beate</i> 17:30 - 19:00 Uhr		Leichte Mittelstufe <i>Anna</i> 17.30 - 19:00 Uhr	Hatha Yoga Grundkurs Prävention <i>Beate</i> 10:00 - 11:30 Uhr		
Abend	Hatha Yoga Grundkurs Prävention <i>Beate</i> 18:00 - 19:30 Uhr	Mittelstufen Yoga <i>Beate</i> 19:30 - 21:00 Uhr	Geschlossene Gruppe <i>Sabine</i> 19:30 - 21:00 Uhr	Yin Yoga <i>Anna</i> 19:30 - 21:00 Uhr	Kinderyoga <i>Anna</i> 14:15 - 15.00 Uhr		Hinweis! An Samstagen oder an kompletten Wochenend- en, können Sie unsere Räumlichkeiten für Ihre privaten Veranstalt- ungen mieten. Sprechen Sie uns an!
	Klangyoga <i>Astrid</i> 20:00 - 21.00 Uhr						

Präventionskurs: In 10 Stunden wird eine systematische Einführung in den Yoga und seine Grundlagen gegeben. Im Kurs werden korrekte Körperstellungen, gesunde Atmung, richtige Entspannung, positives Denken und Meditation geübt.

Klangyoga: Yoga in Verbindung mit harmonischen Klängen, die die Tiefenentspannung fördern.

Morning Flow: Fließendes Yoga zum wach werden. Für einen guten Start in den Tag.

Mittelstufe: Verfeinere bekannte und lerne neue Bewegungsabläufe und Asanas. Geeignet auch für den sportlichen Neueinstieg.

Leichte Mittelstufe: Klassisches Yoga mit wechselnden Themenschwerpunkten.

Yin Yoga: Fördert die tiefe Entspannung und Regeneration.

Yoga für Schwangere: Bereiten Sie sich mit Yoga auf die Geburt vor. Lernen Sie Atemtechniken, Achtsamkeitsübungen, stärken Sie den Rücken und lockern das Becken.

Kinderyoga: Fördert Körperbewußtsein, Ausgeglichenheit, Aufmerksamkeit und Konzentration

Yogalehrer

Beate Schulz

Heilpraktikerin

Yogalehrerin (BYV) - Anmeldung: 0152-53931777

Astrid Vogelbacher

Yogalehrerin - Anmeldung: 0152-56164770

Anna Schmidt

Yogalehrerin - Anmeldung: 0176-32810978

Wir freuen uns auf Sie!

Ausführliche Informationen zu den einzelnen
Yogakursen finden Sie unter:
www.entspannungspraxis-schulz.de

Es finden Präventionskurse statt, die von der zentralen
Prüfstelle der
Gesundheitskassen anerkannt sind.

In den Ferienzeiten kann es zu Abweichungen des
Kursplans kommen. Dies wird rechtzeitig bekannt
gegeben.

Praxis für Entspannung und Gesundheit

Yoga - Meditation - Prävention

Programm ab September 2018

Cheruskerring 9

68259 Mannheim - Wallstadt

Tel: 0621- 71897076

Mobil: 0152-53931777

Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der
Bewegungen im Geist.

Patanjali,
indischer Gelehrter,
Verfasser des Yogasutra