

# Kursplan Herbst 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Rückbildungs-Yoga 10.30-11.30				Rückbildungs-Yoga (Online) 10.30-11.30		
Beckenboden & Bauch (Online) 11.45-12.45				Beckenboden in der Mittagspause 12.00-12.45	Ausbildung & Workshop	Ausbildung & Workshop
Schwangerschafts-Yoga 18.30-19.30		Schwangerschafts-Yoga 18.30-19.30		Yin Yoga & Yoga Nidra 18.30-20.00		
Yogilates 19.45-20.45		Vinyasa Yoga Flow 19.45- 21.15				





## KOSTENLOSE PROBESTUNDE

### MONATS ABO

60 MIN. - 48€ / 90 MIN. - 68€

### A LA CARTE (DROP IN)

60 MIN. - 13€/ 90 MIN. - 20€

### 10ER KARTE – 6 MONATEN GÜLTIG

60 MIN. - 125€/ 90 MIN. - 180€

### ZYKLUS ABO

2 X VINYASA 2 X YIN IM MONAT 68€

### YOGA FOR YOU & ME

80€ IM MONAT FÜR ZWEI PERSONEN

IN EINEM 60 MIN. KURS

120€ IM MONAT FÜR ZWEI PERSONEN

IN EINEM 90 MIN. KURS

**Hamsa** Studio

## Schwangerschafts-Yoga

Schwangerschafts-Yoga ist ein Kurs, der keine Vorerfahrung benötigt. In dieser Stunde wird der Fokus auf die aktuellen Bedürfnisse der zukünftigen Mama gelegt. Sowohl mit Dehn- als auch Atemübungen, lassen sich ein paar Schwangerschaftsbeschwerden lindern, um diese besonderen Monate in vollen Zügen genießen zu können.

"Platz machen für das heranwachsende Leben" und "für zwei Atmen" sind die ersten Ziele für diesen Lebensabschnitt.

Du kannst dich voller Zuversicht auf die Geburt vorbereiten und dabei deine inneren Kräfte entdecken.

Du triffst andere Schwangere und kannst dich austauschen.

Einmal im Monat dürfen (Geburts-)Partner\*in dazu kommen.

## Yogilates

Du magst Yoga und Pilates (probieren) und kannst dich zwischen beiden nicht entscheiden? Dann komm doch mal ins Yogilates! Da hast du das Beste aus Beiden. Kraft und Beweglichkeit für den ganzen Körper und Entspannung für den Geist.

Du übst mit anderen Frauen in einer fröhlichen Atmosphäre.

Endlich Zeit für dich!

## Yin-Yoga & Yoga Nidra

Dieser junge Yoga-Stil kombiniert moderne Meditations- und Mentaltechniken sowie körperliches und geistiges Training.

Yin-Yoga ist der perfekte Ausgleich für unser Yang geprägtes Leben.

Sitzen, atmen, spüren und loslassen auf gedanklicher und körperlicher Ebene.

Seine goldene Mitte entdecken und seinem Körper mit Liebe und Respekt begegnen, in all seiner Einzigartigkeit. Die komplette Entspannung zu erfahren: Das alles ist Yin Yoga!

Durch das längere Halten der Boden Asanas, wirkt dieser Still besonders auf Faszien und Gelenke.

Für mehr Beweglichkeit und weniger Stress.

## Vinyasa Yoga Flow

- Fließend - Kraftvoll - Dynamisch -

Beim Vinyasa Power Yoga kommst Du in den Flow.

Deinen Atem und deine Bewegungen werden zu einer einzigen Welle und deine Gedanken werden ruhig.

Ein kraftvolles Training im Einklang deiner Anatomie. Jede Variation garantiert dir ein sicheres Training, egal was dein Level ist.

Schweiß gehört dazu, Schmerz aber nicht!

Am Ende der Stunde bringt dich Savasana wieder zur Ruhe.

## Rückbildungs-Yoga

Auch für diesen Kurs wird keinerlei Vorerfahrung benötigt.

Ab der dritten Woche nach der Geburt kannst Du so deinen Körper in seiner Rückbildung unterstützen, um dich wieder in deiner Haut wohlfühlen und neue Kraft zu tanken für die Mama-Rolle.

Das Kennenlernen von anderen Mamas, hilft dir Kontakte mit Gleichgesinnten zu knüpfen.

Dieser Kurs eignet sich hervorragend im Anschluss an den Schwangerschafts-Yoga Kurs.

(Babys können bis zum sechsten Monat mitgenommen werden. Jedoch empfehle ich, wenn du eine Betreuungsmöglichkeit hast, zu versuchen, allein zu kommen, um mehr Zeit für dich zu haben.)

## Beckenboden & Bauch Training

Ein innovatives Konzept mit den Übungen von "Dr. Bernadette De Gasquet" ohne Crunches oder Situps.

Dieser Kurs ist in allen Lebensphasen geeignet außer in der Schwangerschaft.

Nicht nur der Beckenboden wird gestärkt, sondern die ganze Bauch- und Rumpfmuskulatur.

Immer im Einklang mit dem Atem und der Physiologie des Körpers.

