

# Kursplan Zentrum ZeitRaum

Wähle aus unserem vielfältigen Kursprogramm deinen passenden Yogakurs

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
Mittags / Vormittags	<p>09:00-10:30 <b>Yoga am Morgen Integral Yoga II</b> Tanja</p>	<p>09:00-10:30 <b>Yoga, Meditation, Mantra</b> Joachim</p> 		<p>09:00-10:15 <b>Yoga Flow am Morgen</b> Kathi</p> <p>10:30-11:45 <b>Mama &amp; Baby Yoga</b> Kathi</p>	<p>09:00-10:30 <b>Yoga am Morgen Integral Yoga III</b> Tanja</p> <p>18:00-19:30 <b>Yoga Basic</b> Maja</p>	Mittags / Vormittags
Abends / Nachmittags	 <p>17:30-19:00 <b>Integral Yoga III</b> Tanja</p> <p>19:15-20:30 <b>Yoga für Schwangere</b> Kathi</p>	 <p>18:00-19:15 <b>Yoga für Frauen Basic</b> Kathi</p> <p>19:30-21:00 <b>Yoga für Frauen Yin &amp; Yang</b> Kathi</p>	<p>17:00-18:30 <b>Integral Yoga II</b> Tanja</p> <p>18:35-19:50 <b>Yin Yoga / Restoratives Yoga</b> Alex</p> <p>20:00-21:30 <b>Hatha Yoga</b> Alex</p>	 <p>18:15-19:45 <b>Integral Yoga I-II</b> Caro</p> <p>20:00-21:30 <b>Integral Yoga I-II</b> Caro</p>	<p><b>Specials / Workshops:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yoga Basic</li> <li>- Meditationen</li> <li>- Singkreise</li> <li>- Kopfstand &amp; Co.</li> <li>- Einzelstunden</li> <li>- Yoga Wochenenden</li> </ul> <p>Alle aktuellen Termine findest Du auf der Homepage.</p> <p><b>Probestunde auf Anfrage</b></p> 	Abends / Nachmittags

# Kursbeschreibung

Unser Yogalehrer-Team bietet Dir ein vielfältiges Angebot, aus dem Du den passenden, individuellen Kurs für Dich wählen kannst.

Integral Yoga	Yoga, Meditation, Mantra	Yin Yoga / Regeneratives Yoga	Hatha Yoga	Yoga Basic
<p>Im Integral Yoga praktizieren wir mit einer liebevollen Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Asanas, Atemtechniken, Mantras und Tiefenentspannung sind fester Bestandteil der Stunden. Meditation &amp; Impulse aus der Yogaphilosophie fließen mit ein.</p> <p>I: für Einsteiger II: mit Yoga Erfahrung III: für Fortgeschrittene</p> <p><b>Montag 09:00-10:30 mit Tanja</b> <b>Montag 17:30-19:00 mit Tanja</b> <b>Mittwoch 17:00-18:30 mit Tanja</b> <b>Donnerstag 18:15-19:45 &amp; 20:00-21:30 mit Caro</b> <b>Freitag 09:00-10:30 mit Tanja</b></p>	<p>Fließende Yogaübungen aktivieren den Körper, sanfte Dehnungen verbessern die Beweglichkeit. Meditation lässt uns Stille erfahren, das Singen eines Mantras wirkt heilsam und herzöffnend.</p> <p><b>Dienstags, 09:00-10:30 mit Joachim</b></p> 	<p>Wir verbinden klassische Asanas mit tiefenentspannenden Übungen aus dem Restorative Yoga. Diese werden mit Hilfsmitteln besonders lange gehalten. Gerade bei einem hohen Alltagspensum und viel Streß kommt so das körperliche und seelische Gleichgewicht wieder in Einklang.</p> <p><b>Mittwochs, 18:35-19:50 mit Alex</b></p>	<p>Sanfte und kraftvolle Yoga-stellungen im Wechsel helfen deinem Körper den Streß des Tages loszulassen. Liebevolle Impulse bringen deine Gedanken zur Ruhe, so dass du klar und gestärkt in deinen Feierabend gehst.</p> <p><b>Mittwochs, 20:00-21:30 mit Alex</b></p> 	<p>Entdecke Yoga! In diesem Basic Kurs üben wir eine kleine Grundreihe von Körperstellungen, sowie erste Atemtechniken und schließen jede Stunde mit einer Tiefenentspannung ab. Außerdem gibt es genug Zeit und Raum für all Deine Fragen. Dein entspannter Start ins Wochenende.</p> <p><b>Freitags, 18:00-19:30 mit Maja</b></p>
Yoga für Frauen Basic	Yoga für Frauen Yin & Yang	Yoga Flow am Morgen	Yoga für Schwangere / Mama & Baby Yoga	Kontakt
<p>Im Alltag sehnen sich va. Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskeln nach Kräftigung, Dehnung und Entspannung. Musikalische Begleitung ermöglicht Herzöffnung. Entspannungsübungen schenken Gelassenheit für den Alltag</p> <p><b>Dienstags, 18:00-19:15 mit Kathi</b></p> 	<p>Diese Stunde ist eine Mischung aus Yin und Yang Yoga. Klassische Asanas kräftigen den ganzen Körper. Yin Stellungen werden musikalisch begleitet und helfen dir loszulassen. So kannst du eintauchen - in dein Herz und dein Sein - ganz im jetzigen Moment.</p> <p><b>Dienstag 19:30-21:00 mit Kathi</b></p>	<p>In diesem Kurs werden Asanas fließend miteinander verbunden und dabei der ganze Körper gekräftigt. Entspannende Yin-Dehnungen lassen die Stunde ausklingen und stärken die innere Ruhe.</p> <p><b>Donnerstags, 09:00-10:15 mit Kathi</b></p> 	<p>Yoga in der Schwangerschaft bereitet dich auf allen Ebenen auf die Geburt vor. Im Mama &amp; Baby Yoga gehen wir gezielt auf die Bedürfnisse nach der Geburt ein Körper-, Atem und Entspannungsübungen schenken Kraft für den Alltag.</p> <p><b>Yoga i.d. Schwangerschaft</b> <b>Montags, 19:15-20:30</b></p> <p><b>Mama &amp; Baby Yoga</b> <b>Donnerstags, 10:30-11:45 mit Kathi</b></p>	<p>ZeitRaum - Zentrum für Yoga, Meditation &amp; Gesundheit</p> <p>Grabenwiese 19 83623 Ascholding</p> <p>mail@zentrum-zeitraum.de www.zentrum-zeitraum.de</p> <p>Inh. Tanja Vogt 0173/926 7018</p> 