

# Lakeside Yoga Stundenplan

gültig ab 9. Sept. 2018

**Feiertage:** Yogaeinheit für alle Könnensstufen um 18.30 Uhr.

**Stern\*** bei der Einheit: **Bitte am Vortag anmelden.**

Online tagesaktuell Stundenplan checken & anmelden: [www.lakesideyoga.at/stundenplan](http://www.lakesideyoga.at/stundenplan)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag		9.30-10.45 Bleib in Balance CLAUDIA V.	10.30-11.30 Mama Baby Yoga wieder ab Okt.	9.30-10.45 Ashtanga Inspired BIHTER		9.30-10.45 Weekend Yoga CLAUDIA/BIHTER	
		* 17.00-18.15 Yoga für Anfänger KURS	* 17.00-18.15 Babybauch-Yoga CHRISSIE			17-20 Uhr Workshops - Termine siehe Webseite	18.30-19.45 Gentle Flow CLAUDIA L. <b>NEU</b>
Abend	19.00-20.15 Yoga sanft BIHTER	19.00-20.15 Ashtanga Inspired BIHTER	19.00-20.15 Flow and Restore CLAUDIA V.	19.00-20.00 Yoga Pilates Fusion Workout BIHTER	18.00-19.15 Gesunder Rücken CLAUDIA V.		* Meditation, Mantrasingen - Termine siehe Webseite
	<b>Fokus der Einheit:</b>	Body & Mind		Mind		Body	

## Stundenbeschreibungen siehe Rückseite

Yoga sanft	Ruhige, sanfte Abläufe, aber auch länger gehaltene Positionen mit Bihter. Mit Elementen aus Hatha, Flow und regenerativem (restorative) Yoga. Auch für (Wieder-) EinsteigerInnen geeignet.
Bleib in Balance	Aktivierendes Yoga nach dem Aufstehen mit Claudia Vogt für mehr Wohlbefinden, Kraft, Beweglichkeit und Balance im Alltag. Die Einheit kombiniert Hatha und Flow Yoga mit therapeutisch orientierten Elementen. Für alle geeignet. <b>Bei Schönwetter im September noch am See - sonst im Studio. Information 1 Stunde vor Beginn</b>
Mama-Baby-Yoga	Spezielle Yogaeinheiten für dich und dein Baby nach der Geburt mit Chrissie. Der Fokus liegt auf der Beckenboden-Kräftigung, Entspannung und der spielerisch-liebevollen Verbindung mit deinem Kind. <b>Anmeldung erforderlich.</b> Findet bei genügend Anmeldungen MI Vormittag statt.
Babybauch-Yoga	Spezielle Yogaeinheiten zur Vorbereitung auf die Geburt mit Chrissie. <b>Anmeldung erforderlich.</b> Findet bei genügend Anmeldungen statt.
Flow and restore	Kreativer, kraftvoller <b>Vinyasa und Functional Flow</b> kombiniert mit Haltungen aus dem Restorative Yoga mit Claudia. Vorkenntnisse oder etwas Fitness erforderlich.
Ashtanga Inspired	Kraftvolle Einheit am Morgen mit Positionen aus der Ashtanga Serie mit Bihter. <b>Im Sept. bei Schönwetter am See - sonst im Studio: Information 1 Stunde vor Beginn online!</b>
Yoga Fusion Workout	Vereint ein <b>Ganzkörpertraining</b> mit leichten Hanteln (0,5-2kg) und Positionen aus dem Yoga für mehr Beweglichkeit. Die Einheit zielt darauf auf, dass du dich leichter im Alltag bewegst und deinen Körper formst. Zusätzlich kann die Einheit als Kraftaufbau für Yogis für forderndere Positionen dienen.
Gesunder Rücken	Rückenschmerzen sind dein treuer Begleiter? Sag ihnen Lebewohl und deinem gesunden Rücken hallo. Claudia reichert die Einheit mit funktionellem Training, regenerativem (engl. restorative) und therapeutischem Yoga an.
Weekend Yoga Neusiedl	Unterschiedliche Yogastile mit verschiedenen Lehrer_innen, Überraschung zum Start ins Wochenende, ab Grundkursniveau. <b>Im Sept. bei Schönwetter noch am See - sonst im Studio: Information 1 Stunde vor Beginn online!</b>
Gentle Flow <b>NEU</b>	Langsam aneinandergereihte Positionen; Yoga einfach zur Entspannung und zum Wohlfühlen mit Claudia Liedl, <b>auch für Einsteiger_innen geeignet!</b>
Ashtanga Vinyasa Fusion	Mix aus Ashtanga und Vinyasa für Fortgeschrittene, immer wieder neu interpretiert von Bihter.
Holiday Yoga	Yoga am Feiertag, für alle Könnensstufen geeignet, wechselnde Lehrer_innen und Yogastile.
Mantra-Singen	Immer wieder laden wir GastlehrerInnen ein, mit uns zu singen und in Klängen zu baden. Keine Gesangskenntnisse erforderlich. Come as you are! <b>Anmeldung erforderlich.</b> Termine siehe <a href="http://www.lakesideyoga.at">www.lakesideyoga.at</a>
Meditation	Immer wieder laden wir GastlehrerInnen ein, mit uns zu meditieren. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Besonders das Anfangen fällt in der Gruppe leichter. <b>Anmeldung erforderlich.</b> Termine siehe <a href="http://www.lakesideyoga.at">www.lakesideyoga.at</a>
Yoga für Anfänger	Zum Einsteigen oder Wiedereinsteigen: Systematisch Yogahaltungen, Atem - und Entspannungstechniken lernen und mehr über die Wirkung von Yoga erfahren. <b>Anmeldung erforderlich.</b>