

Herbststundenplan ab 9. September 2019

LAKESIDE BODY & MIND EINHEITEN

Online tagesaktuell Stundenplan checken & anmelden: www.lakesideyoga.at/stundenplan

An Feiertagen findet eine Einheit um 18.30 Uhr statt. Stern* bei der Einheit: Bitte möglichst am Vortag anmelden.

Yoga am See: Mo/Do/Sa bei gutem Wetter (=☼) **im Sept.** noch draußen, sonst im Studio!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>9.30-10.45 Yoga am See/ Functional Yoga (aktiv) CLAUDIA bei ☼ Radrastplatz NEUSIEDL</p>	<p>9.30-10.45 Bleib in Balance (aktiv) CLAUDIA</p>	<p>9.00-10.15 Yoga für alle (sanft) KINGA</p>	<p>9.30-10.45 Yoga am See/ Ashtanga Inspired (fordernd) BIHTER bei ☼ Radrastplatz NEUSIEDL</p>	<p>* 8.30-10.00 Do-In Yoga (sanft) KURS ab 6. Sept. EVA</p> <hr/> <p>* 8.30-10.00 Baby Shiatsu KURS ab 6. Sept. EVA</p>	<p>9.30-10.45 Yoga am See/ Yoga für alle (aktiv) KINGA bei ☼ SEEBAD WEIDEN</p>	<p>10.00-11.30 *SUP Yoga mit Claudia RUST nur mehr im September</p>
<p>Mit Claudia privat trainieren, Nuad (passives Thai Yoga) genießen, deine Yogapraxis erarbeiten? yoga@claudiavogt.com</p>		<p>* 10.30 - 11.45 Mama Baby Yoga KINGA</p>	<p>Book Bihter for private yoga: yogabybihterargun @hotmail.com</p>	<p>Michaela gibt Freitags auch Privatstunden. Yoga mit Michaela info@ yogamitmichaela.at</p>		
<p>17.00-18.15 Yoga für alle (aktiv) BIHTER</p>	<p>* 17.15-18.30 Yoga vertiefend KURS, max. 6 TN ab Okt. CLAUDIA</p>	<p>Kinderyoga- Gruppen auf Anfrage mit SABINE oder KINGA</p>	<p>* 17.00-18.30 Kundalini Yoga Schnuppern am 12. Sept., KURS ab 19. Sept. ANITA</p>	<p>* 17.00-18.30 Yoga für Anfänger KURS ab 13. Sept. MICHAELA</p>	<p>1 x monatlich SA Nachmittag: Workshops mit Gastlehrenden Termine siehe Webseite</p>	<p>* 17.15 - 18.30 Babybauch-Yoga KRISTINA/KINGA</p>
<p>19.00-20.15 Flow & Restore (sanft) BIHTER</p>	<p>19.00-20.15 Flow (fordernd) CLAUDIA</p>	<p>19.00-20.15 Yoga für alle (sanft) VIOLA</p>	<p>19.00-20.15 Yoga Workout (fordernd) ALEX</p>	<p>19.00-20.15 Flow & Restore (sanft) MICHAELA</p>		
<p>Orientierungs-hilfe für die offenen Klassen: Intensität bzw. Fokus (Farbcode)</p>						
<p>Spezialkurs</p>	<p>Sanft = ruhige Abläufe, viel Zeit fürs Einnehmen der Positionen, wenig Herz- Kreislauf-Training, ideal zum Kennenlernen von Yoga.</p>		<p>Aktiv = aktivierender, flotterer Wechsel der Positionen, leichtes Herz-Kreislauftraining und Kräftigung, gutes Körpergefühl von Vorteil.</p>		<p>Fordernd = zum Teil schnelle Abfolgen, auch neue Sequenzen und Positionen, die Kraft erfordern, Yoga (oder ähnliche) Erfahrung von Vorteil</p>	

KURS	Body & Mind / Körper & Geist	Mind / Geist	Body / Körper
OFFENE Einheiten (erfordern keine Anmeldung):			
Functional Yoga	Vielfältig bewegen. Du musst kein Profi sein, um dich vielfältig zu bewegen – nur Neugier auf neue Bewegungsformen und einen guten Allgemeinzustand sind mitzubringen. Wir üben vor allem mit dem eigenen Körpergewicht und verwenden manchmal Hilfsmittel wie Theraband, Faszienball oder Kleinhantel. Auch die Entspannung kommt nicht zu kurz. Yogaefahrung nicht unbedingt nötig.		
Flow & Restore	Sanft fließendes ("Flow") Yoga kombiniert mit wunderwirkenden Entspannungshaltungen aus dem Restorative Yoga. Geringe Vorkenntnisse oder etwas Fitness reichen aus.		
Bleib in Balance	Für mehr Wohlbefinden, Kraft, Beweglichkeit und Balance im Alltag. Beckenboden- und Wirbelsäulentraining, Osteoporose-Prävention, Schulter- und Nackengesundheit, bei Wechselbeschwerden oder chronischen Erkrankungen, nach Operationen. Auch für (Wieder-) EinsteigerInnen und 55+ geeignet.		
Flow	Kreativer, kraftvoller Flow mit Elementen aus Faszienyoga, Primal Vinyasa und Budokon. Geeignet, wenn du dich gern forderst und für neue Bewegungen offen bist. Genügend Vorerfahrung oder zumindest ausreichend Fitness werden empfohlen.		
Yoga für alle	Sanftes Hatha Yoga , auch langsam fließend, am Mittwoch. Deutlich aktiver und Ashtanga inspired am Samstag. Weil die Haltungen für alle Levels angepasst werden, für (Wieder-) EinsteigerInnen und mittleres Können geeignet.		
Ashtanga Inspired	Kraftvolle, kreative Yoga-Einheit am Morgen, die sich an der Ersten Serie aus der Ashtanga Tradition orientiert, aber nicht dogmatisch daran festhält.		
Yoga Workout	Funktionelle Fitness & Mobilität. Wir arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht; 1x monatlich bringt das Pyramiden-Training dein Herz/Kreislaufsystem ordentlich in Schwung. Die mittlere bis hohe Trainingsintensität wird mit Elementen aus dem Yoga ausgeglichen & die Endentspannung lässt deinen Puls wieder zur Ruhe kommen.		
Yin Yoga	Yin Yoga ist das Yoga der Langsamkeit . Es nimmt sich Zeit und besteht fast ausschließlich aus dehnenden Haltungen im Vierfüßlerstand, im Sitzen oder im Liegen. Dadurch ist Yin Yoga auch Faszienarbeit und wirkt entschleunigend.		
Holiday Yoga	Yoga am Feiertag, für alle Könnensstufen geeignet, wechselnde Lehrer_innen und Yogastile.		
SPEZIALKURSE (mit *gekennzeichnet): erfordern immer Anmeldung			
Yoga für Anfänger_innen	Zum Einsteigen oder Wiedereinsteigen: Systematisch mit Michaela Yogahaltungen, Atem- und Entspannungstechniken lernen und mehr über die Wirkung von Yoga erfahren. Anmeldung erforderlich.		
Mama- Baby-Yoga	Speziell für dich und dein Baby bis ins Krabbelalter mit Kinga. Rückbildung und Beckenboden-Kräftigung, Entspannung und spielerisch-liebevolle Verbindung mit deinem Kind. Anmeldung erforderlich.		
Babybauch-Yoga	Spezielle Yogaeinheiten zur Vorbereitung auf die Geburt mit Kristina oder Kinga. Sanfte Vorbereitung auf die Geburt, auch für werdende Mamas ohne Yoga-Vorerfahrung geeignet. Anmeldung erforderlich. Findet bei genügend Anmeldungen als Semi-Kurs (du besuchst 5 Einheiten in 8 Wochen!) statt.		
Yoga am Sessel	Yoga kann für alle Menschen sehr bereichernd sein, unabhängig von Alter oder körperlicher Verfassung. In diesem Kurs machen wir alle Übungen auf Sesseln sitzend oder im Stehen . Das macht Yoga auch für Menschen zugänglich, die sich gerne ein wenig bewegen und entspannen, aber nicht am Boden üben können oder wollen. Für AnfängerInnen und Erfahrene geeignet. Mit Clara Maier. Anmeldung erforderlich.		
Kundalini Yoga	Mit dynamischen Atem- und Körperübungen, Meditation, Mantras und Mudras kraftvolle Energie für dein Heil-Werden entfaltet und dein Bewusstsein erweitern kann. Kurs mit Anita Wimpissinger. Anmeldung erforderlich.		
Do-In-Yoga	Japanische, ruhige Form des Yoga mit Eva Glatzer. Anmeldung erforderlich.		
Baby Shiatsu	Kurzkurs mit Eva Glatzer für Mama oder Papa und Baby. Anmeldung erforderlich.		
SUP Yoga	Yoga auf dem Paddelboard mit Claudia in Rust. Anmeldung erforderlich.		
Mediation, Mantrasingen	Immer wieder laden wir GastlehrerInnen ein, mit uns zu meditieren, zu singen oder in Klängen zu baden. Keine Vorkenntnisse nötig, aber eine Anmeldung ist erforderlich. Come as you are! Termine siehe www.lakesideyoga.at		