

# LAKESIDE BODY & MIND EINHEITEN

Online tagesaktuell Stundenplan checken & anmelden: [www.lakesideyoga.at/stundenplan](http://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☀am See, ansonsten im Studio!**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00-10.15 <b>Yoga am See/            Yoga Workout            (fordernd)            CLAUDIA V.            bei ☀AM SEE/            RADRASTPLATZ            NEUSIEDL</b>	9.30-10.15 <b>Bleib in Balance            (aktiv)            CLAUDIA V.</b>	9.00-10.15 <b>Yoga für alle            ist auf            Sommerpause!</b>	9.00-10.15 <b>Yoga am See/            Ashtanga Inspired            (fordernd)            BIHTER            bei ☀AM SEE/            RADRASTPLATZ            NEUSIEDL</b>	* 8.30-10.00 <b>Do-In Yoga            (sanft)            KURS ab 6. Sept.            EVA</b>	9.00-10.15 <b>Yoga am See/            Yoga für alle            (aktiv)            BIHTER            bei ☀AM SEE/            SEEBAD WEIDEN</b>	10.00-11.30 <b>SUP Yoga            mit Claudia            PADDELZENTRUM            RUST</b>
				* 8.30-10.00 <b>Baby Shiatsu            KURS ab 6. Sept.            EVA</b>	9.00-10.15 <b>Yoga am See/            Yoga für alle            (aktiv)            CLAUDIA u.a.            NUR bei ☀AM            SEE/ RUST</b>	
17.00-18.15 <b>Yoga für alle            ist auf            Sommerpause!</b>	<b>Mit Claudia privat            trainieren, Nuad            genießen, deine            Yogapraxis            erarbeiten?            yoga@            claudiavogt.com</b>	* 10.30-11.45 <b>Yoga            auf dem Sessel            (Schnuppern am            24.7. GRATIS!)            KURS ab 13. Sept.            (sanft)            CLARA</b>	* 17.00-18.15 <b>Kundalini Yoga            (Schnuppern am            8.8. GRATIS!)            ab 13. Sept.            ANGELA</b>	* 17.00-18.30 <b>Yoga für Anfänger            KURS ab 13. Sept.            MICHAELA</b>	<b>1 x monatlich SA            Nachmittag:            Workshops mit            Gastlehrenden            Termine siehe            Webseite</b>	* 17.15 - 18.30 <b>Babybauch-Yoga            KRISTINA            (Mama Baby Yoga ist            auf Sommerpause!)</b>
19.00-20.15 <b>Flow &amp; Restore            (sanft)            BIHTER</b>	19.00-20.15 <b>Flow            (fordernd)            CLAUDIA V.</b>	19.00-20.15 <b>Yoga für alle            (sanft)            VIOLA</b>	19.00-20.00 <b>Yoga Workout            (fordernd)            ALEX</b>	19.00-20.15 <b>Flow &amp; Restore            (sanft)            MICHAELA/            CLARA</b>	* 17.00-18.00 <b>Geburts-            vorbereitung für            Paare mit Shiatsu            ab 6.7.            EVA</b>	18.45-20.00 <b>Yoga für alle            (sanft)            KRISTINA</b>

<b>Orientierungs-            hilfe: Intensität            bzw. Fokus            (Farbcode)</b>	<b>Sanft</b> = ruhige Abläufe, viel Zeit fürs Einnehmen der Positionen, wenig Herz- Kreislauf-Training bzw. kaum Schwitzen, ideal zum Kennenlernen von Yoga.	<b>Aktiv</b> = aktivierender, flotterer Wechsel der Positionen, leichtes Herz- Kreislauftraining und Kräftigung, gutes Körpergefühl von Vorteil.	<b>Fordernd</b> = zum Teil schnelle Abfolgen, auch neue Sequenzen und Positionen, die Kraft erfordern, Yoga (oder Pilates) Erfahrung von Vorteil
	<b>Body &amp; Mind / Körper &amp; Geist</b>	<b>Mind / Geist</b>	<b>Body / Körper</b>

## OFFENE Einheiten (erfordern keine Anmeldung):

<b>Yoga Workout</b>	Vereint ein <b>Ganzkörpertraining</b> mit kleinen Trainingsgeräten und Positionen aus dem Yoga für mehr Beweglichkeit, Bodysculpting und Kraftaufbau. Auch dabei: die Yoga-Endentspannung.
<b>Flow &amp; Restore</b>	Kreativer <b>Vinyasa und Functional Flow</b> kombiniert mit wunderwirkenden Entspannungshaltungen aus dem Restorative Yoga. Vorkenntnisse oder etwas Fitness erforderlich.
<b>Bleib in Balance</b>	<b>Yoga als Therapie</b> ohne viel Firlefanz. Für mehr Wohlbefinden, Kraft, Beweglichkeit und Balance im Alltag. Beckenboden- und Wirbelsäulentraining, Osteoporose-Prävention, im Wechsel, bei chronischen Erkrankungen, nach Operationen. Auch für (Wieder-)EinsteigerInnen und <b>55+</b> geeignet.

<b>Flow</b>	Kreativer, kraftvoller <b>Flow</b> mit Elementen aus Fasziyoga, Primal Vinyasa und Budokon. Geeignet, wenn du dich gern auch mal forderst und für neue Bewegungen offen bist.
<b>Yoga für alle</b>	<b>Hatha Yoga</b> , auch langsam fließend, mit Elementen aus Yin und Restorative Yoga. Kann sanft sein oder aktiv (Samstag). Auch für (Wieder-) EinsteigerInnen geeignet. Mi 19 Uhr, Sa 9 Uhr, So 18.45 Uhr. Wieder zurück im September: Mo 17 Uhr, Mi 9 Uhr.
<b>Ashtanga Inspired</b>	Kraftvolle, kreative Einheit am Morgen, die sich an der <b>Ersten Serie</b> aus der Ashtanga Tradition orientiert.
<b>Holiday Yoga</b>	Yoga am Feiertag, für alle Könnensstufen geeignet, wechselnde Lehrer_innen und Yogastile.
<b>SPEZIALKURSE (mit * gekennzeichnet): erfordern immer Anmeldung</b>	
<b>Yoga für Anfänger_innen</b>	Zum Einsteigen oder Wiedereinsteigen: Systematisch Yogahaltungen, Atem- und Entspannungstechniken lernen und mehr über die Wirkung von Yoga erfahren. <b>Anmeldung erforderlich.</b>
<b>Mama- Baby-Yoga</b>	Speziell für dich und dein Baby bis ins Krabbelalter. Rückbildung und Beckenboden-Kräftigung, Entspannung und spielerisch-liebevolle Verbindung mit deinem Kind. <b>Vorherige Anmeldung erforderlich.</b> Wieder ab Herbst 2019.
<b>Babybauch-Yoga</b>	Spezielle Yogaeinheiten zur Vorbereitung auf die Geburt mit Kristina. Sanfte Vorbereitung auf die Geburt, auch für werdende Mamas ohne Yoga-Vorerfahrung geeignet. <b>Anmeldung erforderlich.</b> Findet bei genügend Anmeldungen als Semi-Kurs (du besuchst 5 Einheiten in 8 Wochen!) statt.
<b>Yoga am Sessel</b>	Yoga kann für alle Menschen sehr bereichernd sein, unabhängig von Alter oder körperlicher Verfassung. In diesem Kurs machen wir <b>alle Übungen auf Sesseln sitzend oder im Stehen</b> . 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.
<b>Kundalini Yoga</b>	Mit dynamischen Atem- und Körperübungen, Meditation, Mantras und Mudras kraftvolle Energie entfaltet und dein Bewusstsein erweitern kann. Es ist für Yoga-AnfängerInnen genauso wie für neugierige Erfahrene geeignet. Mit Angela Gangl.
<b>Do-In-Yoga</b>	Japanische, ruhige Form des Yoga mit Eva Glatzer; wieder zurück im Herbst. <b>Anmeldung erforderlich.</b>
<b>Baby Shiatsu</b>	Kurzkurs mit Eva Glatzer für Mama oder Papa und Baby; wieder zurück im Herbst. <b>Anmeldung erforderlich.</b>
<b>SUP Yoga</b>	Yoga auf dem Paddelboard mit Claudia in Rust. <b>Anmeldung erforderlich:</b> yoga@claudiavogt.com
<b>Mediation, Mantrasingen</b>	Immer wieder laden wir GastlehrerInnen ein, mit uns zu meditieren, zu singen oder in Klängen zu baden. Keine Vorkenntnisse nötig, aber eine <b>Anmeldung ist erforderlich.</b> Come as you are! Termine siehe <a href="http://www.lakesideyoga.at">www.lakesideyoga.at</a>