

Lakeside Yoga Stundenplan

gültig ab 1. Juli 2018

Feiertage: Yogaeinheit für alle Könnensstufen **im Sommer um 19 Uhr!**

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

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag		Sonntag
Vormittag		bei ☀ AM SEE 9.00-10.15 Bleib in Balance Yoga CLAUDIA	10.30-11.30 Mama Baby Yoga wieder ab Sept.	bei ☀ AM SEE 9.00-10.30 Ashtanga Inspired BIHTER		bei ☀ AM SEE 9.00-10.15 Yoga am See RUST JELENA	bei ☀ AM SEE 9.00-10.15 Weekend Yoga NEUSIEDL CLAUDIA/BIHTER	* 10.00 -11.30 SUP Yoga RUST www.sup-yoga.at
Abend		17.00-18.15 Yoga für Anfänger wieder ab Sept.	* 17.00-18.15 Babybauch-Yoga CHRISSIE	18.00-19.15 Yoga sanft wieder ab Sept.		Sa 17-20 Uhr Workshops Termine siehe Webseite		18.00-19.15 Gentle Flow wieder ab Sept.
	19.00-20.15 Yoga sanft BIHTER	19.00-20.15 Ashtanga Vinyasa Fusion CLAUDIA/ BIHTER	19.00-20.15 Flow and Restore CLAUDIA/ CHRISSIE	NEU 19.00-20.00 Yoga Pilates Fusion Workout BIHTER	18.00-19.15 Gesunder Rücken CLAUDIA		* 17.00 -18.30 SUP Yoga NEUSIEDL www.sup-yoga.at	* Meditation, Mantrasingen o.ä.; Termine siehe Webseite
Orientierungshilfe:		Body & Mind		Mind			Body	

Stundenbeschreibungen siehe Rückseite

Yoga sanft	Ruhige, sanfte Abläufe, aber auch länger gehaltene Positionen in Begleitung entspannender Klänge. Mit Elementen aus Gentle Flow, Yin und regenerativem (restorative) Yoga. Auch für (Wieder-) EinsteigerInnen geeignet.
Bleib in Balance	Aktivierendes Yoga am Morgen mit Claudia für mehr Wohlbefinden, Kraft, Beweglichkeit und Balance im Alltag. Die Einheit kombiniert Hatha und Flow Yoga mit therapeutisch orientierten Elementen. Für alle geeignet. Bei Schönwetter am See - sonst im Studio. Information 1 Stunde vor Beginn online!
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-liebvollen Verbindung mit deinem Kind. Anmeldung erforderlich. Findet bei genügend Anmeldungen MI Vormittag statt.
Babybauch-Yoga	Spezielle Yogaeinheiten zur Vorbereitung auf die Geburt mit Chrissie. Anmeldung erforderlich. Findet bei genügend Anmeldungen statt.
Flow and restore	Fließendes Yoga mit Elementen aus dem Restorative Yoga mit Claudia zu einem bestimmten Thema. Vorkenntnisse erforderlich.
Ashtanga Inspired	Kraftvolle Einheit am Morgen mit Positionen aus der Ashtanga Serie mit Bihter. Ab Juni bei Schönwetter am See - sonst im Studio: Information 1 Stunde vor Beginn online!
Yoga Fusion Workout	NEU: Vereint ein Ganzkörpertraining mit leichten Hanteln (0,5-2kg) und Positionen aus dem Yoga für mehr Beweglichkeit. Die Einheit zielt darauf ab, 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	Rückengerechtes Yoga mit Claudia. Kräftigung, Dehnung und Entspannung mit Elementen aus der Physiotherapie und dem regenerativen (engl. restorative) sowie therapeutischen Yoga.
Weekend Yoga Neusiedl	Unterschiedliche Yogastile mit verschiedenen Lehrer_innen, Überraschung zum Start ins Wochenende, ab Grundkursniveau. Ab Juni bei Schönwetter am See - sonst im Studio: Information 1 Stunde vor Beginn online!
Gentle Flow	Sanft fließendes Yoga, auch für Einsteiger_innen geeignet.
Ashtanga Vinyasa Fusion	Mix aus Ashtanga und Vinyasa für Fortgeschrittene, immer wieder neu interpretiert mit Claudia oder Bihter.
Yoga am See in Rust	Yoga mit Jelena am Steg des Seerestaurants Katamaran in Rust. Für alle geeignet. Anmeldung erforderlich. Bei Schlechtwetter in Trausdorf. Info per Whats App-Gruppe!
Holiday Yoga	Yoga am Feiertag, für alle Könnensstufen geeignet, wechselnde Lehrer_innen und Yogastile.
Mantra-Singen	Unregelmäßig laden wir GastlehrerInnen ein, mit uns herzöffnende Lieder zu singen, um mit uns und miteinander tiefer in Kontakt zu treten. Keine Gesangskenntnisse erforderlich. Komm wie du bist. Anmeldung erforderlich. Termine siehe www.lakesideyoga.at
Meditation	Unregelmäßig laden wir GastlehrerInnen ein, mit uns zu meditieren. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Komm wie du bist. Anmeldung erforderlich. Termine siehe www.lakesideyoga.at
Yoga für Anfänger	Zum Einsteigen oder Wiedereinsteigen: Systematisch Yogahaltungen, Atem - und Entspannungstechniken lernen und mehr über die Wirkung von Yoga erfahren. Anmeldung erforderlich. Wieder ab September.
SUP Yoga	Yoga auf dem extrabreiten Stand Up Paddle Board bringt die Tiefenmuskulatur und die Balance auf Vordermann und ist ein besonderes Naturerlebnis. Am Wochenende an zwei Standorten - in Rust (Paddelzentrum) und Neusiedl (Segelschule) sowie auf Anfrage auch zu Extraterminen. Keine Vorkenntnisse erforderlich, Schwimmkenntnisse und ein Mindestmaß an Fitness vorausgesetzt. Anmeldung erforderlich.