

Lakeside Body & Mind Einheiten

Gültig ab 1. April 2019. An Feiertagen: Yoga für alle um 18.30 Uhr.

Stern * bei der Einheit: Bitte mind. 1 Tag vorher anmelden.

Tagesaktueller Stundenplan: www.lakesideyoga.at/stundenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	9.30-10.45 Yoga Workout (fordernd) CLAUDIA V.	9.30-10.45 Bleib in Balance (aktiv) CLAUDIA V.	9.00-10.15 Yoga für alle (sanft) KRISTINA	9.30-10.45 Ashtanga Inspired (fordernd) BIHTER	* 8.30-10.00 Do-In Yoga (sanft) EVA	9.30-10.45 Yoga für alle (aktiv) BIHTER	Miete unser Studio für deine Kurse! Kontaktier* uns für ein Angebot.
			* 10.45-11.45 Mama Baby Yoga KRISTINA		* 10.15-11.15 Baby Shiatsu EVA		

Abend	17.15-18.30 Yoga für alle (sanft) BIHTER/ CLAUDIA V.	Buch dein Privattraining mit CLAUDIA VOGT	Studio mieten? www.lakesideyoga.at/slandorte vermieten 9	Book your personal training with BIHTER ARGUN	* 17.00-18.30 KURS Yoga für Anfänger	1 x monatlich SA Nachmittag: Workshops mit Gastlehrenden Termine siehe Webseite	* 17.15-18.30 Babybauch-Yoga KRISTINA
	19.00-20.15 Flow & Restore (sanft) BIHTER	19.00-20.15 Flow (aktiv bis fordernd) CLAUDIA V.	19.00-20.15 Yoga für alle (sanft) VIOLA	19.00-20.15 Yoga Workout (fordernd) ALEX/BIHTER	19.00-20.15 Flow & Restore (aktiv/sanft) MICHAELA /CLARA	* Meditation, Mantrasingen - Termine siehe Webseite	18.45-20.00 Yoga für alle (sanft) CLAUDIA L.

Stundenbeschreibungen siehe Rückseite

Wie erkenne ich, ob die Einheit für mich geeignet ist?	Sanft = ruhige Abläufe, viel Zeit fürs Einnehmen der Positionen, wenig Herz-Kreislauf-Training bzw. kaum Schwitzen, ideal zum Kennenlernen von Yoga.	Aktiv = aktivierender, flotterer Wechsel der Positionen, leichtes Herz-Kreislauftraining und Kräftigung, gutes Körpergefühl von Vorteil.	Fordernd = zum Teil schnelle Abfolgen, auch neue Sequenzen und Positionen, die Kraft erfordern, Yoga (oder ähnliche) Erfahrung von Vorteil
Unser Farb-Code verrät den Fokus der Einheit:	Body & Mind / Körper & Geist	Mind / Geist	Body / Körper
Yoga Workout	Funktionelles Kraft- und Mobilitätstraining mit Bodysculpting-Effekt für Yogis und Nicht-Yogis .		
Yoga für alle	Hatha Yoga mit Elementen aus Flow, Yin und Restorative Yoga. Auch für (Wieder-) EinsteigerInnen geeignet.		
Flow & Restore	Fließendes Bewegen am Boden und im Stehen, gefolgt von Haltungen zum Tiefenentspannen aus dem Restorative Yoga. Moderate Yoga-Vorkenntnisse oder etwas Fitness erforderlich.		
Bleib in Balance	Yoga als Therapie für mehr Wohlbefinden im Alltag: starker Beckenboden und flexible Wirbelsäule, bewegliche Schultern und Hüften, Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit. Moderate Vorkenntnisse oder etwas Fitness erforderlich.		
Flow	Kraftvoll-kreative Einheit mit Vinyasa und Mixed Movement Elementen, ganzheitlich gelehrt. Geeignet, wenn du Vorerfahrung hast, dich gern auch mal forderst und für neue Impulse offen bist.		
Mama-Baby-Yoga	Speziell für dich und dein Baby bis ins Krabbelalter. Rückbildung und Beckenboden-Kräftigung, Entspannung und spielerisch-liebevoller Verbindung mit deinem Kind. Vorherige Anmeldung erforderlich. Gleizeit oder "sanfter Beginn" : Studio doors open 10.30 - start 10.45.		
Ashtanga Inspired	Kraftvolle, kreative Einheit am Morgen, die sich an der Ersten Serie aus der Ashtanga Tradition orientiert.		
Babybauch-Yoga	Spezielle Yogaeinheiten zur Vorbereitung auf die Geburt mit Kristina. Anmeldung erforderlich . Findet bei genügend Anmeldungen statt. sanfte Vorbereitung auf die Geburt, selbst für Menschen ohne Yoga-Vorerfahrung		
Yoga für Anfänger	Zum Einsteigen oder Wiedereinsteigen: Systematisch Yogahaltungen, Atem- und Entspannungstechniken lernen und mehr über die Wirkung von Yoga erfahren. Kurs in 8 Teilen, Anmeldung erforderlich .		
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! Anmeldung erforderlich . Termine siehe www.lakesideyoga.at		
Meditation	Immer wieder laden wir GastlehrerInnen ein, mit uns zu meditieren. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Besonders das Anfangen fällt in der Gruppe leichter. Anmeldung erforderlich . Termine siehe www.lakesideyoga.at		
Eingemietete Kurse			
Baby Shiatsu Kursleitung Eva Glatzer			
Do-In Yoga Kursleitung Eva Glatzer			