

Lakeside Body & Mind Einheiten

gültig ab 7. Jänner 2019

Feiertage: Yoga für alle um 18.30 Uhr.

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

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag		9.30-10.45 Mixed Movement Flow (aktiv) CLAUDIA V.	* 10.15-11.15 Mama Baby Yoga ab 9. Jänner KRISTINA	9.30-10.45 Ashtanga Inspired (fordernd) BIHTER	* 8.30-10.00 Do-In Yoga KURS * 10.15-11.15 Baby Shiatsu KURS	9.30-10.45 Yoga für alle (aktiv) BIHTER	
Abend		* 16.00-17.15 Bleib in Balance (sanft) CLAUDIA V.			* 17.00-18.30 Yoga für Anfänger (sanft) CLAUDIA V.	1 x monatlich SA Nachmittag: Workshops mit Gastlehrenden Termine siehe Webseite	* 17.15-18.30 Babybauch-Yoga KRISTINA
	19.00-20.15 Yoga für alle (sanft) BIHTER	19.00-20.15 Mixed Movement Flow (fordernd) CLAUDIA V.	19.00-20.15 Yoga für alle (sanft) BIHTER/VIOLA	19.00-20.00 Yoga Pilates (fordernd) BIHTER	19.00-20.15 Flow & Restore (aktiv/sanft) CLAUDIA V.	* 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 Pilates) Erfahrung von Vorteil		
Unser Farb-Code verrät den Fokus der Einheit:	Body & Mind / Körper & Geist		Mind / Geist		Body / Körper		
Yoga für alle	Hatha Yoga, auch langsam fließend, mit Elementen aus Yin und Restorative Yoga. Kann sanft sein oder aktiv (Samstag). Auch für (Wieder-) EinsteigerInnen geeignet.						
Bleib in Balance	Yoga als Therapie ohne viel Forderung. 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 55+ geeignet.						
Mixed Movement Flow	Kreativer, kraftvoller Flow mit Elementen aus Fasziyoga, Primal Vinyasa und Budokon. Geeignet, wenn du dich gern auch mal forderst und für neue Bewegungen offen bist.						
Mama-Baby-Yoga	Speziell für dich und dein Baby bis ins Krabbelalter. Rückbildung und Beckenboden-Kräftigung, Entspannung und spielerisch-liebevolle Verbindung mit deinem Kind. Vorherige Anmeldung erforderlich.						
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						
Ashtanga Inspired	Kraftvolle, kreative Einheit am Morgen, die sich an der Ersten Serie aus der Ashtanga Tradition orientiert.						
Yoga Pilates Fusion	Vereint ein Ganzkörpertraining mit leichten Hanteln (0,5-2kg) und Positionen aus dem Yoga für mehr Beweglichkeit, Bodysculpting und Kraftaufbau.						
Yoga für Anfänger	Zum Einsteigen oder Wiedereinsteigen: Systematisch Yogahaltungen, Atem- und Entspannungstechniken lernen und mehr über die Wirkung von Yoga erfahren. Anmeldung erforderlich.						
Flow and restore	Kreativer Vinyasa und Functional Flow kombiniert mit wunderwirkenden Entspannungshaltungen aus dem Restorative Yoga. Vorkenntnisse oder etwas Fitness 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							