

Kursplan

Montag	19.00-20.30 Uhr	Yoga II – Anusara Inspired	Anja
	20.45-22.00 Uhr	Chill-Out	Anja
Dienstag	18.15-19.45 Uhr	Yoga II – Anusara Inspired	Anja
	20.00-21.30 Uhr	Yoga II-III – Anusara Inspired	Anja
Mittwoch	08.45-09.45 Uhr*	Yoga für Schwangere	Juliane
	10.00-11.00 Uhr*	Yoga mit Baby	Juliane
	18.00-19.15 Uhr	Anusara Flow – Anusara Elements	Injy
Donnerstag	18.00-19.30 Uhr	Yoga II – Anusara Inspired	Anja
Freitag	18.15-19.30 Uhr	Chill-Out	Anja + Injy
Samstag	09.30-10.45 Uhr	Yoga Basic	Anja
	Neu! 11.00-12.15 Uhr	Anusara Flow - II-III	Anja
Sonntag	17.30-19.00 Uhr	Healing Flow	Injy

Gültig ab 30.3.2019

Yogastil: Anusara-Yoga

Bei Mattenzauber üben und unterrichten wir modernes, therapeutisch wirksames Anusara-Yoga: Dieser Yogastil wurde 1997 von John Friend in den USA gegründet und bedeutet „mit dem Herzen fließen“. Anusara-Yoga basiert auf der lebensbejahenden Philosophie des Tantra-Yoga. Die Yogahaltungen (Asanas) werden von innen nach außen aufgebaut – im Sinne der fünf Ausrichtungsprinzipien, den „Universal Principles of Alignment“ des Anusara-Yoga. Sie organisieren den Körper, richten die Gelenke optimal aus und unterstützen dich dabei, deine individuelle, für dich stimmige Form zu finden. Auf diese Weise kann Anusara-Yoga therapeutisch und heilend wirken – insbesondere bei Schulter- und Rückenschmerzen.



Bitte melde dich per Mail für deine Teilnahme an den regulären Klassen an: info@mattenzauber.de
Danach wird deine Teilnahme per Mail bestätigt. Alle Yogaklassen finden ab 3 Teilnehmern statt.

Teilnehmer von Urban Sport nutzen für ihre Anmeldung bitte folgende Mail: urbansports@mattenzauber.de

* Geschlossener Kurs - bitte direkt bei Juliane anmelden: juliane.pahl@be-ju.info