

Kursübersicht Yogarausich Alle Klassen ab dem 10.06.2019

Telefon: 02935-9696717
E-Mail: info@yogarausich.de
Internet: www.yogarausich.de
Steuernummer: 303/5071/3029

Im Juni 2019

Sonderkursplan Pfingsten

Montag, den 10.06.2019 um 10:00 Uhr Surya Namaskar Special (Kathrin)
Mittwoch, den 12.06.2012 um 20 Uhr Aerial Yoga (Nachholtermin von Klasse 2)
Sonntag, den 16.06.2019 um 11 Uhr FeetUp Yoga mit Kathrin bei Kuhlenkunst
Samstag, den 15.06.2019 um 16 Uhr Yoga Nidra mit Regina
Sonntag, den 16.06.2019 um 11 Uhr YIN & YANG mit Jenny

Yoga im Sommer

Durchgehend geöffnet in den Sommerferien! Dienstags und donnerstags jeweils Yoga um 19 Uhr!
Verschiedene Klassen samstags oder sonntags (Übersicht im Anschluss nach den neuen Kursblöcken)

Yogablock Montags um 9 Uhr Kraftvoll in die neue Woche !NEU!

17.06.2019 (Kathrin)
24.06.2019 (Anke)
01.07.2019 (Kathrin)
08.07.2019 (Natalie)

Wir üben fließend dynamisches Yoga im Vinyasa- Stil und läuten mit vielen herzöffnenden und aktivierenden Sequenzen die neue Woche und den neuen Tag ein. Positiver kann man in die neue Woche nicht starten. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

4 Einheiten á 90 Minuten Preis: 56,00 EUR

Yogablock Montags um 18 Uhr Hatha Vinyasa

17.06.2019 (Katharina)
24.06.2019 (Kathrin)
01.07.2019 (Katharina)
08.06.2019 (Natalie)

Wir üben fließend dynamisches Yoga im Vinyasa- Stil. Die Übungen sind kräftigend und fördern eine gute Aufrichtung der Wirbelsäule. Du entwickelst Kraft, Ausdauer und Stärke. Dennoch gibt es ruhige Elemente aus dem Restorative und Yin Bereich. Dein Nervensystem hat Gelegenheit mal komplett herunter zu fahren.

4 Einheiten á 90 Minuten Preis: 56,00 EUR

Yogablock Montags um 20 Uhr Prana Balance

17.06.2019 (Katharina)
24.06.2019 (Jenny)
01.07.2019 (Katharina)
08.07.2019 (Natalie)

Wir üben fließendes und sanftes Hatha-Yoga. Die tiefliegenden Muskelschichten werden gestärkt. Die Übungen fördern eine gute Aufrichtung der Wirbelsäule und die Beweglichkeit und Flexibilität wird erhöht. Stützende Haltungen werden nur kurz oder unterstützt gehalten. Die Geschwindigkeit ist verlangsamt um genaues Üben zu fördern. Auf Herausforderungen wird hier bewusst verzichtet. Der Fokus liegt darauf die Selbstheilungskräfte im Körper anzukurbeln. Da wo die Aufmerksamkeit hinget, folgt automatisch das Prana.

4 Einheiten à 90 Minuten Preis: Preis: 56,00 EUR

Yogablock Dienstags um 18 Uhr FeetUp

11.06.2019 (Kathrin)
18.06.2019 (Jenny)
25.06.2019 (Kathrin)
02.07.2019 (Natalie)
09.07.2019 (Kathrin)

Ganz nach dem Motto "Herz über Kopf" tasten wir uns an die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des FeetUp® heran. Wir lassen den Hocker in das Warmup einfließen und beschäftigen uns ganz entspannt mit den Variationen für den Aufstieg. Oben angekommen findest du deine Balance, atmest tief durch und kommst ganz bei dir selbst an. Wir lassen es für ein paar Sequenzen fließen und bauen die FeetUp® Asana in den Flow ein. Wir schließen die Stunde sanft mit dem FeetUp® im Cooldown und in Savasana ab.

5 Einheiten à 90 Minuten Preis: 70,00 EUR

Yogablock Dienstags um 20 Uhr Basic Yoga mit Kathrin

11.06.2019
18.06.2019
25.06.2019
02.07.2019
09.07.2019

Dieser Kursblock ist perfekt für Anfänger und auch erfahrene Yogis, die mehr über Yoga / Hatha Vinyasa Yoga und die Asana (Haltungen) lernen möchten. Der Fokus liegt auf Ausrichtung und Achtsamkeit. Spaß steht im Vordergrund. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Leute jeden Alters sind willkommen.

5 Einheiten à 90 Minuten Preis: 70,00 EUR

Yogablock Mittwochs um 18 Uhr Meditation in Motion mit Jenny

12.06.2019 (Anke)
19.06.2019
26.06.2019
03.07.2019
10.07.2019

In diesem Kurs wollen wir durch meditative Yogaabfolgen und begleitende Atemtechniken, mehr Stille in unseren Geist integrieren und so auch unseren Körper entlasten. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

5 Einheiten à 90 Minuten Preis: 70,00 EUR

Yogablock Mittwochs um 20 Uhr Aerial Yoga mit Natalie

Dieser Block ist kein Abo-Kurs. Teilnahme nur für den kompletten Block möglich.

19.06.2019
26.06.2019 (Anke)
03.07.2019
10.07.2019

Für Anfänger und Fortgeschrittene.

4 Einheiten à 90 Minuten Preis: 56,00 EUR

Yogablock Donnerstags um 18 Uhr Prenatal Yoga mit Regina

13.06.2019
27.06.2019 (Prenatal FeetUp Yoga mit Kathrin)
04.07.2019
11.07.2019

Wir üben Schwangerschaftsyoga und machen uns fit für die Geburt. Schwangerschaftsbeschwerden beugen wir durch gezielte Bewegungen der Wirbelsäule vor. Meditatives, ruhiges Yoga, dass Dich schon vor der Geburt mit Deinem Kind in Kontakt bring.

4 Einheiten à 90 Minuten Preis: 56,00 EUR

Yogablock Donnerstags um 20 Uhr Vinyasa Flow mit Kathrin

13.06.2019
27.06.2019
04.07.2019
11.07.2019

Wir üben fließend dynamisches Yoga im Vinyasa- Stil. Die Übungen sind kräftigend und fördern eine gute Aufrichtung der Wirbelsäule. Du entwickelst Kraft, Ausdauer

und Stärke. Dennoch gibt es ruhige Elemente aus dem Restorative und Yin Bereich. Dein Nervensystem hat Gelegenheit mal komplett herunter zu fahren.

4 Einheiten à 90 Minuten Preis: 56,00 EUR

Yogablock Freitags um 20 Uhr Entspannt ins Wochenende

14.06.2019 (Jenny)

21.06.2019 (Kathrin)

28.06.2019 (Anke)

Komm zur Ruhe und gönne Deinem Nervensystem eine Pause. Ganz ruhige und lang gehaltene Asana sind Kern dieser Klasse. Du erlangst einen tief entspannten Zustand und löst verklebtes Faszienewebe.

3 Einheiten à 90 Minuten Preis: 42,00 EUR

**YOGARAUSCH Yogastudio
Alte Mühle Langscheid
Sorpestrasse 1
D-59846 Sundern**