

KURSPLAN AB 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	9.00-10.00 Yoga zur Rückbildung Maïke 10 Termine 10.1-14.3.2022					
10 - 11 Uhr Yoga sanft Maïke fortlaufender Kurs / Warteliste	10.15-11.15 Yoga für Schwangere Maïke 6 Termine 10.1-14.2.2022					
17.30 Uhr Einsteiger Rocket Yoga HYBRID Josi 11 Termine 9.1-27.3.2022				17.30 Uhr AERIAL YOGA Alle Level Michele 12 Termine 13.1-31.3.2022		
18.45 Uhr Rocket Yoga Flow 2 Hybrid Maïke 11 Termine 9.1-27.3.2022	18.30 Uhr. AERIAL YOGA Einsteiger Aileen 12 Termine 10.1-28.3.2022	18.30 Uhr Einsteiger Rocket Yoga HYBRID Josi 12 Termine 11.1-29.3.2022	18.30 Uhr Einsteiger Rocket Yoga Josi 11 Termine 12.1-30.3.2022			
20 Uhr AERIAL YOGA Advanced / Fortgeschritten Maïke 11 Termine 9.1-27.3.2022	19.45 Uhr Rocket Yoga Flow 1 Hybrid Maïke 12 Termine 10.1-28.3.2022		19.45 Uhr AERIAL YOGA Alle Level Maïke / Aileen 11 Termine 12.1-30.3.2022 *ausgebucht*			

ERKLÄRUNG KURSPLAN

Basics & Starter wenig bis gar keine Yoga Erfahrung	Yoga Level 1 Anfänger & Einsteiger	Yoga Level 2 Fortgeschrittene Anfänger & Geübte	Aerial Yoga Alle Level	Aerial Yoga Einsteiger	Aerial Yoga Advanced (Fortgeschritten)
---	--	--	---------------------------	---------------------------	--

HYBRID

Kurs findet in Präsenz & als Online Übertragung statt

ROCKET YOGA

Rocket® Yoga ist ein dynamischer und schnelllebiger Vinyasa-Flow und in drei Sequenzen unterteilt: Rocket I, II & III. Rocket® Vinyasa Yoga ist dynamisch und kräftigend. In spielerischen Sequenzen werden wir Asanas des traditionellen Ashtanga Vinyasa Yoga, sowie Übergänge zwischen diesen, kennenlernen. Mit Hilfe verschiedener Varianten entdecken wir Asanas aus neuen Perspektiven! Ganz nebenbei bauen die Rocket® Sequenzen Kraft und Dynamik auf und stärken deine Flexibilität und Ausdauer.