

KURSPLAN AB SEPTEMBER 2019

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|--|---|---------------------------------------|---|--|--|---|
| 10.00 – 11.00 YOGA RÜCKEN SARAH | YOGA PRIVATSTUNDE MIT MAJA 60 MIN. 69€ | | 16.00 – 17.00 HATHA YOGA MAJA | 10.00 – 11.00 YIN & YANG YOGA NADINE | 11.00-12.15 SAMSTAGSYOGA TEAM | 2x mi. 11.00 – 12.30 SONNTAGSYOGA MAJA & FRIENDS |
| 17.00 – 18.00 YOGA 60+ MAJA | | 18.15 – 19.15 PILATES SABINE | 18.30 – 19.30 HATHA YOGA MAIKE/ANNIKA | 18.30 – 19.30 VINYASA YOGA MAJA |   <p>mit JOANNA GALLENBERGER & MAJA DREYER</p> <p>majayoga®</p> <p>229€ + Hotel</p> <p>Noch wenige Plätze frei!</p> <p>YOGA RETREAT</p> <p>SCHÖN, DASS ES DICH GIBT!</p> <p>13.-15. SEPTEMBER 2019 BIO HOTEL ST. ANNA DIETERSHAN/FULDA</p> | |
| 18.15 – 19.30 VINYASA YOGA MAJA | | 19.30 – 20.45 HATHA YOGA PAMELA | 1x mi. 19.45 – 20.45 MEDITATION GWEN | 19.45 – 20.45 YIN & YANG YOGA REGINE | | |
| 19.45 – 20.45 YIN YOGA SABINE F. | | | | | | |

KURSBESCHREIBUNG

PILATES (alle Level)

ganzheitliches Ganzkörpertraining für eine starke Mitte

HATHA YOGA (alle Level)

Achtsamkeit und Ausgeglichenheit für Körper, Geist & Seele

VINYASA YOGA (Level 1-2)

Dynamische Yogaform, Verbindung von Bewegung & Atem

Yogaerfahrung ist von Vorteil.

YIN & YANG YOGA (Level 1)

Wechselspiel zwischen Aktivität & Passivität

YIN YOGA (alle Level)

passiver Yogastil für eine intensive Dehnung und Entspannung

YOGA 60+ (alle über 60 Jahre)

Zur Förderung von Bewegung, Atem & Entspannung

SAMSTAGSYOGA (alle Level)

spielerische Yogaklasse mit wechselnder Lehrerbesezung

SONNTAGSYOGA (Level 1-2)

90 min. Yoga mit Stundenthema, 2x im Monat.

MEDITATION (alle Level)

Stille, Ruhe, Achtsamkeit & Bewusstheit, 1x im Monat

SONDERKURSE:

PILATES EINSTEIGERKURS:

18.10.-08.11.19 | 4x Fr., 18.30-19.30 Uhr

MEDITATIONSKURS:

23.10.-04.12.19 | 7x Mi., 19.45-20.45 Uhr

HORMONYOGAKURS:

15.11.-13.12.19 | 4x Fr., 18.30-19.30 Uhr

YOGA EINSTEIGERKURS:

31.01.-06.03.20 | 6x Fr., 19.00-20.15 Uhr

PREISE

| | |
|-----------------------|-----|
| Einmalige Probestunde | 15€ |
| oder alternativ | |
| 3-er Kennenlernkarte | 39€ |

EINZELNER ZUTRITT

| | |
|-----------|-----|
| 60-75 min | 18€ |
| 90 min | 20€ |

10-ER KARTe

| | |
|-----------|------|
| 12 Monate | 120€ |
|-----------|------|

MITGLIEDSCHAFT

| | |
|-----------|-------------|
| 12 Monate | monatl. 69€ |
|-----------|-------------|

YOGA PRIVATSTUNDE

| | |
|--------|-----|
| 60 min | 69€ |
|--------|-----|

RELAXMASSAGE

| | |
|-----------------|-----|
| 60 min | 59€ |
| Kennenlernkarte | 39€ |

majayoga®