

Der Yoga-Schnupperkurs

Du möchtest mit Yoga beginnen, weißt aber nicht, wie und wo du anfangen sollst? Unser Yoga-Schnupperkurs zeigt dir in drei Yogastunden: einfache Übungssequenzen, die perfekt auf Anfänger abgestimmt sind, eine Einführung in die wichtigsten Atemübungen (Pranayama) und Meditation für Beginner.

Du lernst in den drei Yogastunden:

- die wichtigsten Asanas und den Ablauf einer typischen Yogastunde
- Basis-Flows wie den Sonnengruß
- Atemübungen wie die yogische Vollatmung und die Wechselatmung
- die Basics der Achtsamkeits-Meditation

Melde dich gleich zum Yoga-Schnupperkurs an!

NEU: Schmerzfrei



Die Liebscher & Bracht Schmerztherapie ist eine neue und eigenständige Methode zur Behandlung von Schmerzen. Sie beruht auf der über 25-jährigen Forschung und Entwicklung von Dr. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht.

Du hast noch Fragen? Dann ruf uns an unter 0179 / 942 92 52 oder schreib eine E-Mail an: sonja.scheid@yogastudio-gilching.de.

Unsere Preise

Für offene Stunden

- **10er Karte** - 150,- | (Gültigkeit 4 Monate)
- **5er Karte** - 80,- | (Gültigkeit 3 Monate)
- **Schnupperkarte** - 3x für 35,- | (Gültigkeit 4 Wochen)

Für geschlossene Kurse

- **Schwangerschaftsyoga KK-Kurs** 160,- | 10x60min
- **Rückbildungsyoga KK-Kurs** 160,- | 10x 60min
- **Senioren-Yoga** 89,- | 8x60min (Einstieg jederzeit möglich)
- **Kinder-Yoga** 69,- | 6x60min (Einstieg jederzeit möglich)
- **Enpassdehnung** 150,- | 10x60min (Einstieg jederzeit möglich)

Mitgliedschaften/offene Kurse

- **12 Monate: 80 € pro Monat.**
(Bei dieser Variante könnt ihr neun Mal pro Monat yogen.)

YOGASTUDIO Gilching

Weßlinger Str. 36
82205 Gilching

sonja.scheid@yogastudio-gilching.de

Tel: 08105 / 777 98 32
Mobil: 0179 / 942 92 52

YOGA | MEDITATION | PRE- UND POSTNATAL | MASSAGEN | SCHMERZFREI



YOGASTUDIO
GILCHING

www.yogastudio-gilching.de

Yoga allgemein - offene Stunden

Offene Stunden heißen, du kannst mit einer 10er Karte alle Stunden besuchen die nicht als Kurs oder Workshop gekennzeichnet sind. Somit kannst du so oft in der Woche kommen, und nach deinen Bedürfnissen jede Stunde besuchen.

Yoga für Anfänger

In dieser Stunde wird der Sonnengruß langsam und ausführlich erklärt und durchgeführt.

Yoga für Fortgeschrittene

Die Stunde beinhaltet kräftiger und langandauernde Asanas (Grundstellungen) in dem du mit deiner Kraft und Atmung mehr in Berührung kommst.

Yin Yoga und Stressabbau

Diese Stunde ist eine ruhige und entspannte Stunde. Die Übungen werden zwischen 3-5 min gehalten. Hilfsmittel wie Yin Yogakissen, Decken und Blöcke stehen zur Verfügung

NEU: Engpassdehnung mit Faszienrollen

Durch Faszien werde die Muskeln genährt und tiefe Verspannungen gelöst sodass wir uns freier, belebter und beweglicher fühlen.

Der Einstieg ist bei allen Yogastunden jederzeit möglich!

Geschlossene Kurse

Geschlossener Kurs heißt, du zahlst auf einmal den Kurs mit einem Betrag. Der Kurs ist meistens nur 6x, 8x, oder 10x. Vorteil: Die Yogalehrerin kann sich auf die Gruppe und die Bedürfnisse vorbereiten und darauf eingehen.

Yoga für den Rücken

Zur Kräftigung der Bauch und Rückenmuskulatur gezielte Yogaübungen

Yoga für Senioren

Sanftes Üben auf dem Stuhl, Mobilisieren und Stabilisieren, Gleichgewichtsübungen und Achtsamkeitstraining

NEU: KK Zertifiziert - Yoga für Schwangere

Entspannen mit gezielten Yogaübungen, Achtsamkeit und Atemübungen.

NEU: KK Zertifiziert - Yoga für die Rückbildung

Focus auf Beckenboden, Bauchmuskeln, Schultern- und Nackenmuskulatur.

NEU: Firmen-Yoga

Wir bieten in unseren Räumen, wie auch in Ihrer Firma speziell auf SIE zugeschnittene Kurse an. Mehr Informationen unter: 0179 / 942 92 52

Yoga für Kinder von 3-4 Jahre

Spielerisch Yogaübungen und der Fantasie freien Lauf lassen. In dieser Stunde sind wir Katze, Hund, Schmetterling usw

Yoga für Kinder von 4-6 Jahre

Hier bekommt die Achtsamkeit mehr Bedeutung. Die Stunden sind Themenbezogen aufgebaut. Teilweise nach Jahreszeiten oder nach Geschichten z.B. wir reisen nach Afrika oder gehen in den Zoo oder auf den Bauernhof.

Yoga für Kinder von 7-10 Jahre

Altersgerechtes Yoga, mehr Übungen. Wir gehen mehr auf die einzelnen Potenziale ein.

Yoga für Kinder von 11-14 Jahre

Fließende Yogastunde kommt dem Erwachsene Yoga schon sehr nah.

Yoga für Teeny ab 15 Jahre (auf Anfrage)

Diese Stunde ist wie eine Erwachsenen Stunde, ein bisschen sanfter und meditativer.



YOGASTUDIO
GILCHING