



Liebe Yoga Freunde,

immer **donnerstags** (außer an Feiertagen) von **18:00 – 19:15** Uhr findet nun **Yin Yoga** in den wunderschönen Räumlichkeiten von Pure Veda statt.

Hatha Yoga immer **mittwochs** von **18:00 – 19:15** Uhr

Yin Yoga eignet sich für Yoga Erfahrene sowie Beginner.
Die Gruppengröße wird sich auf 10 bis max. 12 Personen beschränken.

Einzelstunde zum Preis von **€ 18,—**

10er Block für **€ 165,—**

Schnupperkarte für Neulinge **€ 8,—**

Nur Barzahlung möglich.

Anmeldungen und Rückfragen:

für **Yin Yoga** bei **Birgit 0699/17136242** und

für **Hatha Yoga** bei **Julia 0664/1358315** www.vitamin-yoga.com

Wir freuen uns über euer Kommen und auf ein gemeinsames Reisen.



AKTUELLER KURSPLAN

ab 10. April 2019

Mittwoch um 18:00 und 19:30

Donnerstag um 18:00 – Erweiterung auf Anfrage

Mittwoch

18:00 (75 min)

Hatha Yoga mit Julia

19:30 (75 min)

Hatha Yoga mit Julia

Donnerstag

18:00 (75 min)

Yin Yoga mit Birgit

Yoga können alle machen. Junge und alte Menschen, Männer und Frauen, Dicke und Dünne. Im Stehen. Im Sitzen. Im Liegen.

Dem Hastenden kann Yoga Ruhe geben, dem Unsicheren Halt, dem Steifen Beweglichkeit, dem Verwirrten Konzentration und Klarheit.

Asanas kräftigen den gesamten Körper, die Muskeln und Gelenke, die Wirbelsäule und das gesamte Knochengerüst. Sie wirken positiv auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven. Yoga vereint Körper, Geist und Seele.



Für einen gelungenen Kursablauf hier ein paar Infos für Neueinsteiger, aber auch für regelmäßige Kursbesucher. Diese sollen Euch auch in der eigenen Yogapraxis helfen, zur Ruhe zu kommen, um vom Kurs in seinem vollen Umfang zu profitieren:

Bitte komme rechtzeitig, aber nicht früher als 15 Minuten vor Beginn der Kurse. **Das PureVeda Yoga Praxis hat 15 Minuten vor jeder YogaKlasse geöffnet.** Dann habt Ihr noch ausreichend Zeit, Euch umzuziehen und die Matte im Raum aufzulegen. Um einen ungestörten Ablauf zu ermöglichen, wird der Praxiseingang während der Kurse zugesperrt! Matten werden zur Verfügung gestellt und die Oberfläche regelmäßig gereinigt.

Im Yogaraum selbst bemühen wir uns um eine ruhige und den anderen gegenüber respektvolle Atmosphäre - auch den Zuspätkommenden gegenüber. Sollte jemand den Yogaraum während der Klasse verlassen müssen, achtet bitte darauf, den Zeitpunkt so zu wählen, dass die Konzentration der anderen Praktizierenden so wenig wie möglich gestört wird.

Bitte keine Mobiltelefone im Yogaraum!

Bei einem früheren Verlassen vor dem offiziellen Kursende, bitten wir um eine vorherige Ankündigung, damit ihr Euch noch die Zeit nehmen könnt, rechtzeitig in eine Entspannungsposition zu wechseln, um die Einheit ruhig abschließen zu können bzw. auch die anderen Kursteilnehmer nicht in der Endentspannung gestört werden.



Preisgestaltung

- Regulärer Kurspreis Einzelunterricht 18 EUR pro UE (75- 90 Minuten). Schnupperstunde zu 8 EUR zum Kennen lernen jeder Zeit möglich.
- Das freie Wechseln zwischen den Kursen ist prinzipiell nicht vorgesehen. Unsere Kursleiter sind selbstständig tätig und für die Kursgestaltung, Kursabrechnung und damit auch für Reklamationen bezüglich der Kursorganisation verantwortlich.

Anmerkungen zum Unterricht

- Bitte zu den Kursen bequeme Trainingsbekleidung mitbringen.
- Vor den Unterrichtseinheiten ca. 1,5 bis 2 Stunden nichts Schweres essen.
- Bei Beschwerden, oder behandlungs- pflichtigen Erkrankungen bitte dem Kursleiter Bescheid geben.
- Yogamatten Yogakissen und Decken werden zur Verfügung gestellt.



YIN YOGA

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yoga Stil, der größtenteils im Liegen oder Sitzen praktiziert wird.

Im Yin Yoga werden die Asanas (körperliche Übungen) länger gehalten. Hintergrund ist der, tiefere Schichten, die sogenannten Faszien, zu erreichen. Muskeln, Bänder und Sehnen sollen sanft aber effektiv gedehnt werden.

Durch langes Halten wird der Fluss des Prana, die Lebensenergie, im Körper ausgeglichen.

Der Fokus beim Praktizieren liegt auf absoluter Entspannung.

Eine Yin Yoga Stunde sorgt für Ruhe und Energie.

HATHA YOGA

Die Silbe „Ha“ steht für die Sonne (Kraft, erhitzend), die Silbe „tha“ steht für Mond (Stille, kühlend).

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch das Praktizieren von Asanas (körperliche Übungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation angestrebt wird.

Im Fokus der Hatha Yoga Stunde steht das Praktizieren des Sonnengebets, der Atemübungen, Asanas sowie der Tiefenentspannung (Savasana).

Körperliche und geistige Spannungen werden gelöst und erwecken den Energiefluss. Der Körper wird kräftig und flexibel zugleich.