

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
11:00 - 12:00 Uhr <b>Rücken Yoga</b> <i>mit Yana</i>	10:30 - 11:30 Uhr <b>Fitness</b> <i>mit Yana</i>	08:45 - 10:15 Uhr <b>Aktiv Yoga</b> <i>mit Yana</i>	09:00 - 10:30 Uhr <b>Ayurveda Massagen</b> <i>mit Yana</i>	10:30 - 11:30 Uhr <b>Rücken Yoga</b> <i>mit Yana &amp; Claudia</i>	10:00 - 11:00 Uhr <b>Rücken Yoga</b> <i>mit Yana</i>	10:00 - 11:00 Uhr <b>Aktiv Yoga</b> <i>mit Carmen</i>
18:00 - 19:15 Uhr <b>Rücken Yoga</b> <i>mit Claudia</i>		10:30 - 11:30 Uhr <b>Rücken Yoga</b> <i>mit Yana</i>	10:30 - 12:00 Uhr <b>Hatha Yoga</b> <i>mit Yana</i>	13:00 - 18:00 Uhr <b>Massage</b> <i>mit Volker</i>	11:00 - 14:00 Uhr <b>Ayurveda Massagen</b> <i>mit Yana</i>	<b>Workshops nach Anmeldung</b>
19:30 - 20:15 Uhr <b>Qi Gong</b> <i>mit Wiebke</i>	18:00 - 19:15 Uhr <b>Yoga für Beginner</b> <i>mit Marion</i>	18:45 - 19:45 Uhr <b>Fitness</b> <i>mit Yana</i>	16:00 - 19:00 Uhr <b>Ayurveda Massagen</b> <i>mit Yana</i>	18:45 - 19:45 Uhr <b>Fitness</b> <i>mit Yana</i>	15:00 - 17:30 Uhr <b>Workshops nach Anmeldung</b>	<b>YOGA LOFT</b> <b>Rheinstraße 15</b> <b>65552 Limburg</b>  Tel: 06431 778 0 545 Mobil: 01511 9 137 337 Mail: <a href="mailto:info@yana-yoga.de">info@yana-yoga.de</a> <a href="http://www.yana-yoga.de">www.yana-yoga.de</a>
20:30 - 21:30 Uhr <b>Yoga für alle</b> <i>mit Yana</i>	19:45 - 21:30 Uhr <b>Yin Yoga</b> <i>mit Yana</i>	20:00 - 21:30 Uhr <b>Yoga für alle</b> <i>mit Carmen &amp; Marion</i>	19:00 - 20:30 Uhr <b>Vinyasa Yoga</b> <i>mit Volker</i>	20:00 - 21:30 Uhr <b>Yin Yoga</b> <i>mit Yana</i>		

**RÜCKEN YOGA**  
Der Fokus richtet sich auf Übungen zur Stärkung und Stabilisierung des Rückens. Yoga strafft und kräftigt die Rückenmuskulatur.

**YIN YOGA**  
In den Übungen, die meistens im Sitzen oder Liegen ausgeführt werden, geht es darum sämtliche Körper- spannungen loszulassen. In Verbindung mit dem Atem fördert das körperliche Loslassen auch das geistige Loslassen - Wir kommen zu Ruhe. Yin Yoga ist eine wunderbare Vorbereitung auf die anschließende Meditation.

**FITNESS**  
Mit Hilfe von Kurz- und Langhantel sowie Gummibändern, formst Du Deinen Körper und erreichst deine Traumfigur.

**YOGA FÜR ANFÄNGER**  
Es werden Schritt für Schritt dynamische Bewegungsabläufe geübt, einzelnen Positionen und ihren anatomischen und ihre Auswirkungen im Detail nachgespürt und ein besonderer Schwerpunkt darauf gelegt, aktiv und ohne Schmerz, Anspannung oder Überstreckung in die unterschiedlichen Stellungen zu gelangen.

**YOGA FÜR ALLE**  
Dynamische und kraftvolle Yogastunde, in der Körperkraft, Beweglichkeit wie auch Balance und Geist trainiert werden.

**MASSAGEN**  
Gönnen Sie Ihrem Körper eine unserer entspannenden Ayurveda Massagen mit warmen Aromäölen. Lassen Sie sich den Rücken, Rücken und Beine oder den ganzen Körper massieren. Besonders wohltuend: die Abhyanga-Massage, bei der auch Ihr Kopf und das Gesicht massiert werden.

**AKTIV YOGA**  
Willst Du Deinen Tag voller Energie starten, Dich aufgeladen und ausgiebigen fühlen, dann ist Aktiv Yoga dein Kurs!

**KINDER CLUB**  
In spielerischer Form werden Englisch, Musik und Yoga vermittelt. Das fördert die Fantasie und Kreativität. Kinder lernen sich zu konzentrieren und zu entspannen.

**GEFÜHRTE MEDITATION**  
In diesem Kurs lernst du durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen deinen Geist zu beruhigen und zu zentrieren.

**HATHA YOGA**  
Körper und Geist werden durch Körperliche Übungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) ins Gleichgewicht gebracht.

**YOGA FÜR MAMA & BABY**  
Im Mittelpunkt steht die rückbildungsfördernde Körperarbeit für Bauch und Beckenboden, sowie stabilisierende Übungen für alle Gelenke und die Kräftigung der Haltungsmuskulatur.

[www.yana-yoga.de](http://www.yana-yoga.de)

[www.yana-yoga.de](http://www.yana-yoga.de)

YANA  YOGA  
WWW.YANA-YOGA.DE

*Endlich Zeit für Dich*

Yoga Kurse | Workshops | Massagen



YOGA LOFT | Rheinstraße 15 | 65552 Limburg  
info@yana-yoga.de | www.yana-yoga.de

Telefon: 06431 / 778 0 545  
Mobil: 01511 9 137 337