

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|---|---|--|---|---|--|
| 10:00 - 11:15 Uhr Rücken Yoga <i>mit Yana</i> | | 09:00 - 10:15 Uhr Aktiv Rücken Yoga <i>mit Yana</i> | 10:00 - 11:30 Uhr Aerial Yoga <i>mit Yana</i> | 09:00 - 10:00 Uhr Kundalini Yoga <i>mit Sandra</i> | 08:45 - 09:45 Uhr Fitness <i>mit Yana</i> | 10:00 - 11:30 Uhr Hatha Yoga <i>im Wechsel</i> |
| 17:00 - 18:00 Uhr Schwangeren Yoga <i>mit Yana</i> | 16:30 - 17:30 Uhr Kinder Yoga 3-6 Jahre <i>mit Alöna</i> | 17:00 - 18:15 Uhr Aerial Yoga <i>mit Claudia</i> |  | 10:15 - 11:45 Uhr Mama Baby Yoga <i>mit Sandra</i> | 10:00 - 11:15 Uhr Rücken Yoga <i>mit Yana</i> | 17:45 - 19:15 Uhr Einsteiger Aerial Yoga Workshop <i>im Wechsel</i> |
| 18:15 - 19:30 Uhr Beginner Yoga Basics | 17:45 - 19:15 Uhr Hatha-Vinyasa Yoga auf Russisch <i>mit Alöna</i> | 18:30 - 19:45 Uhr Rücken Yoga <i>mit Claudia</i> | 17:30 - 18:45 Uhr Aerial Yoga <i>mit Volker</i> | 16:00 - 17:00 Uhr Kinder Yoga Russisch <i>mit Alöna</i> | ab 12:00 Uhr Massage <i>nach Vereinbarung</i> | YOGA LOFT Rheinstraße 15 65552 Limburg |
| 19:45 - 21:15 Uhr Aerial Yoga <i>mit Marion</i> | 19:45 - 21:15 Uhr Yin Yoga <i>mit Yana</i> | 20:00 - 21:15 Uhr Kundalini Yoga <i>mit Sandra</i> | 19:00 - 20:30 Uhr Vinyasa Yoga <i>mit Volker</i> | 17:30 - 19:00 Uhr Aerial Yoga Russisch <i>mit Alöna</i> | | Tel: 06431 778 0 545 Mobil: 01511 9 137 337 Mail: info@yana-yoga.de www.yana-yoga.de |
| 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 - Willkommen zu Ruhe. Yin Yoga ist eine wunderbare Vorbereitung auf die anschließende Meditation. | FITNESS Mit Hilfe von Kurz- und Langhantel sowie Gumbändern, formst Du Deinen Körper und erreichst deine Traumfigur. | KUNDALINI YOGA Energetisches Yoga zur Verschönerung und Stärkung deiner Ausstrahlung, um dein Leben positiv zu bereichern. Mit angewandten Pranayamas, Kriyas, Meditationen und Chants schaffst du körperliches und geistiges Gleichgewicht. | 19:30 - 21:00 Uhr Aerial Yin <i>mit Yana</i> | AERIAL YOGA AERIAL YOGA, auch bezeichnet als Luftyoga, wirst du umwickelt und gehalten von einem großen Tuch und spielst in den verschiedenen Yoga Haltungen mit der Schwerkraft. Du erfährst du eine gute Dosierung aus Kraft, Flexibilität, Leichtigkeit, Spaß und Entspannung. | Willst Du Deinen Tag voller Energie starten, Dich aufgeladen und ausgeglichen fühlen, dann ist Aktiv Yoga dein Kurs! |
| KINDER YOGA Das Yoga für Kindern wird in spielerische Form vermittelt. Mit dem Singen, im Tuch fliegen oder auf der Matte entspannen. Das macht mega Spaß. | | VINYASA YOGA Vinyasa Yoga wird dynamisch und energetisch praktiziert. Kraft, Flexibilität und Bewegung mit dem Athem verbunden. | | HATHA YOGA Körper und Geist werden durch Körperliche Übungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) ins Gleichgewicht gebracht. | | YOGA FÜR MAMA & BABY Im Mittelpunkt steht die rückbildungs-fördernde Körperarbeit für Bauch und Beckenboden, sowie stabilisierende Übungen für alle Gelenke und die Kräftigung der Haltungsmuskulatur. |

YANA  YOGA
WWW.YANA-YOGA.DE

Endlich Zeit für Dich
Yoga Kurse | Workshops | Massagen | Fußpflege



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

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