



Yoga
aus Freude an der Bewegung
10-Wochen-Programm
Herbst 2012

www.yogathlon.de



10-Wochen-Programm Herbst 2012

Diese Yoga-Praxis lädt Dich ein, Kraft, Ausdauer und Flexibilität zu entwickeln und diese Erfahrungen mental wirken zu lassen.

So bist Du im Alltag leistungsfähiger, entfaltet Dein sportliches Potential und kannst Deine Beweglichkeit besser genießen.

Modul		Paket 1	Paket 2	Paket 3
1	<p>Einsteiger-Workshop zum Kennenlernen.</p> <p>In ca. 2,5 h werden die Grundlagen für die Yogapraxis vermittelt – zum Kennenlernen der Grundelemente der Yoga-Praxis (z.B. Sonnengruß).</p> <p>Dieses Modul ist Voraussetzung zur Teilnahme an den folgenden!</p> <p>Termin: 7.10.2012 (2,5 h)</p>	✓	✓	✓
2	<p>„Rumpf ist Trumpf“</p> <p>Im zweiten Modul widmen wir uns der Rumpfstabilität und ergründen die Tiefen der Bauchmuskulatur und ihrer Teamspieler.</p> <p>Termine: 9.10. / 16.10. / 23.10. / 30.10. (4 Sessions à 1,5 h)</p>	✓ ✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓ ✓	
3	<p>„Geschmeidige Kraft für die Beine“</p> <p>Im Mittelpunkt des dritten Moduls stehen Stabilität, Flexibilität und geschmeidige Kraft, die aus den Beinen kommt und Dich zu Deinen Zielen trägt.</p> <p>Termine: 6.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11. (4 Sessions à 1,5 h)</p>	✓ ✓ ✓ ✓		✓ ✓ ✓ ✓
4	<p>Abschluss-Workshop</p> <p>Ein „Best of“ aus den Modulen II und III – eine schöne Basis für die eigene Yogapraxis zuhause.</p> <p>Termin: 30.11.2012, 19-21 h (2 h)</p>	✓	✓	✓
Euro		165	105	105

Anmeldung bis zum 15.9.2012 an:
yogathlon@web.de