

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
				9.00-10.00 Morning Flow Vinyasa Yoga alle Level mit Kerstin	10.00-11.00 Sunday Flow Vinyasa Yoga alle Level mit Bernadette
				16.30-17.30 Friyay! Flow Vinyasa Yoga alle Level mit Kerstin	
18.15-19.30 Hatha & Relax alle Level - auch für Anfänger mit Maria	18.30-19.30 After Work Flow Vinyasa Yoga alle Level mit Kerstin	18.00-19.00 Yoga soft and slow alle Level – auch für Anfänger mit Bine	18.00-19.00 Yin pur–einfach nur Yin alle Level - auch für Anfänger mit Kerstin		
20.00-21.00 Evening Flow Vinyasa Yoga alle Level mit Kerstin		19.30-20.30 Evening Flow Vinyasa Yoga alle Level mit Bine	19.30-20.30 Men exclusive nur für Männer alle Level - auch für Anfänger mit Kerstin		

Bitte immer die Zeiten im **Kalender unter www.kerstin.yoga** beachten, manchmal gibt es Änderungen - Stand April 2019

Vinyasa Yoga - das sind fließende Übergänge zwischen den einzelnen Yogahaltungen, die in Verbindung mit der Atmung die Yogapraxis zur bewegten Meditation machen. Die entstehende Gedankenruhe bringt Dich in Deine Mitte. Nach einer Yogastunde wirst du dich wahrscheinlich lebendiger, energievoller fühlen, flexibler, befreit und gleichzeitig entspannter und gelassener sein.

After Work Flow (Vinyasa Yoga, alle Level) Atme den Arbeitstag aus! Direkt nach der Arbeit tut es besonders gut, wieder tief durchatmen und den Körper ausdehnen zu können. Dein Körper kann Verkrampfungen von vielen einseitigen Bewegungen und Haltungen lösen und Dein Geist befreit sich. So kannst Du neue Energie tanken, um den Abend anschließend entspannt zu genießen.

Evening Flow (Vinyasa Yoga, alle Level) Starte entspannt in den Abend! Die Bewegungen geben Dir ein Gefühl von Leichtigkeit. Befreie Dich von allem Schweren, allem was Dich belastet. Nimm diese Ruhe mit nach Hause als Vorbereitung für einen tiefen, entspannten Schlaf.

Friyay! Flow (Vinyasa Yoga, alle Level) Endlich Wochenende! Lass alles los, atme alles aus, was Dich in der Woche geärgert hat und fließe mit sanften Bewegungen sowohl körperlich als auch mental gestärkt, mit neuer, frischer Energie ins Wochenende.

Hatha & Relax (Yoga, alle Level) Spüre den Unterschied zwischen Spannung und Entspannung. Blende den Alltag aus, komm zur Ruhe, komm zu Dir, entwickle Achtsamkeit und Dankbarkeit für Deinen Körper und entspanne. Für alle, die die Asanas (Yogahaltungen) und Pranayama (Atemübungen) zur Stressreduktion erlernen und darüber hinaus körperlich und mental loslassen wollen. Stärke Deine Wirbelsäule, kräftige Deine Bein- und Coremuskulatur und stärke Deine Gelenke. Entspanne Nacken und Rücken. Der Kurs ist ideal für Einsteiger.

Men exclusive ist eine Yogastunde nur für Männer. Kein „Om“ oder sonstiger Firlefanz sondern Arbeit am eigenen Körper erwartet Dich. In diesem Kursformat kann Mann die Balance im Körper wiederherstellen, Kraft auf- und Fettpolster abbauen sowie die Rückengesundheit verbessern. Abgestimmt auf die Bedürfnisse des männlichen Körpers, kannst Du mit Yoga eine bessere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit erzielen. Du lernst, gelassener mit Stress umzugehen und die Konzentrationsfähigkeit und das Balancegefühl zu steigern. Ideal für Yoganeulinge, (Wieder-)Einsteiger und Männer, die gerne mal etwas Neues ausprobieren möchten.

Morning Flow (Vinyasa Yoga, alle Level) Kraftvolle Bewegungen aktivieren Deine Muskeln und strecken Deinen Körper nach der Nacht. Dein vertiefter Atem wird Dir Energie geben. Lade Deine Batterien auf und starte aufgeweckt und frisch in den Tag!

Power Flow (Vinyasa Yoga Level 2 - für Geübte) Hier kannst Du Dich in einem etwas schnelleren Flow richtig auspowern und evtl. auch Asanas kennenlernen, die Dir noch nicht so geläufig sind. Sei mutig, hab Spaß! Voraussetzung ist, dass Du die Begriffe und die Asanas bereits kennst und grundsätzlich ausführen kannst.

Sunday Flow (Vinyasa Yoga, alle Level) Verabschiede Dich bewegt von Deinem Wochenende. Lass es sanft ausklingen und hol Dir Energie für die kommende Woche.

Yin Pur – einfach nur Yin (alle Level – auch für Anfänger) Yin Yoga wird vorwiegend im Sitzen und Liegen ausgeübt. Dementsprechend ruhig geht es hier zu. Es geht vor allem um das Dehnen und Loslassen der Muskulatur in passiven Yoga-Haltungen. Durch das lange Halten der Positionen dringt man in tiefere Schichten des Körpers, erreicht Muskeln, Sehnen, Bänder und Faszien, so dass eine tiefe physische aber auch psychische Entspannung möglich werden kann.

Yoga soft and slow – Yoga soft and slow –für Anfänger aber nicht nur! Dieses Kursformat ist für alle gedacht, die es etwas sanfter und langsamer mögen. Wenn Du Dich in den Vinyasa Kursen überfordert fühlst, dann ist "Yoga soft and slow" Dein Kurs! Dadurch, dass die Positionen hier ausführlich erklärt werden, besonderes Augenmerk auf die Ausrichtung gelegt wird und ganz viel entspannt wird, ist dieser Kurs auch sehr gut geeignet für alle Anfänger, auch für die, die sich nur dafür halten.