



Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 10:30 h Anfänger Betty	Privatstunden auf Anfrage	09:00 - 10:30 h Yoga Gesund Alex		09:00 - 10:30 h Yoga Gesund Alex
		11:00 - 12:30 h Vital Altern Alex		11:00 h Privatstunden auf Anfrage
			15:00 h Privatstunden auf Anfrage	
17:00 – 18:30 h Anfänger / Mittelstufe Betty	17:00 – 18:30 h Anfänger / Mittelstufe Katharina	17:30 - 19:00 h Anfänger / Mittelstufe Betty	17:30 - 19:00 h Yoga Gesund Alex	
19:00 - 20:30 h Fortgeschrittene Betty	19:00 - 20:30 h Level 2/3 Alex	19:30 -21:00 h Mittelstufe Betty	19:30 -21:00 h Level 1/2 Alex	18:00 - 19:30 h Basis / Level 1 Alex

Kursbeschreibung

Anfänger	<i>keine Vorkenntnisse erforderlich</i>
Mittelstufe	<i>min. 2 Jahre Iyengar-Yoga Erfahrung</i>
Fortgeschrittene	<i>min. 5 Jahre Iyengar-Yoga Erfahrung, Sicherheit im Umgang mit den (eigenen) Hilfsmitteln</i>
Yoga Gesund	Hilfsmittel werden eingesetzt um Vorübungen zu klassischen Asanas zu üben, der gesundheitliche Aspekt steht im Vordergrund, keine Vorkenntnisse erforderlich
Vital Altern	Yoga für den dritten Lebensabschnitt, keine Vorkenntnisse erforderlich
Basis / Level 1	Yoga in Bewegung, geübt werden klassische Asanas, Vorübungen zum Schulterstand werden erarbeitet, keine Vorkenntnisse erforderlich
Level 1/2	Aufbauend auf „Basis / Level 1“ werden klassische Asanas vertieft, Schulterstand und Vorübungen zum Kopfstand werden erarbeitet
Level 2/3	Aufbauend auf „Level 1/2“ werden weiterführende Asanas geübt, Schulterstand frei im Raum, Kopfstand wird erarbeitet/geübt, Sicherheit im Umgang mit den (eigenen) Hilfsmitteln

Stand Februar 2023



Preisliste

Monatsabo (1 x wöchentlich)	50,00 € 55,00 €	12 Monate Laufzeit 6 Monate Laufzeit
Monatsabo (2 x wöchentlich)	90,00 €	12 Monate Laufzeit
Monatsabo (3 x wöchentlich)	125,00 €	12 Monate Laufzeit
10er Karte	160,00 €	Gültig 4 Monate
Präventionskarte	160,00 €	Gültig für 10 Termine
Einzelstunde Kurs	19,00 €	
Privatstunden	70,00 € 90,00 € 110,00 €	60 Minuten 90 Minuten 120 Minuten
Probestunde	10,00 €	einmalig
Probemonat	40,00 €	einmalig
Schüler und Studenten erhalten 20% Rabatt		

Stand Februar 2023