

# Kursplan Yoga Lila

Privatstunden auf Anfrage



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 10:30 h <b>Anfänger</b> <i>Betty</i>		09:00 - 10:30 h <b>Yoga Gesund</b> <i>Alex</i>		09:00 - 10:30 h <b>Yoga Gesund</b> <i>Alex</i>
	11:00 - 12:30 h <b>Vital Altern</b> <i>Katharina</i>	11:00 - 12:30 h <b>Vital Altern</b> <i>Alex</i>		
17:00 – 18:30 h <b>Anfänger / Mittelstufe</b> <i>Betty</i>	17:00 – 18:30 h <b>Basis / Level 1</b> <i>Katharina</i>	17:30 - 19:00 h <b>Anfänger / Mittelstufe</b> <i>Betty</i>	17:30 - 19:00 h <b>Yoga Gesund</b> <i>Alex</i>	16:00 – 17:30 h <b>Basis / Level 1</b> <i>Katharina</i>
19:00 - 20:30 h <b>Fortgeschrittene</b> <i>Betty</i>	19:00 - 21:00 h <b>Level 2/3</b> <i>Alex</i>	19:30 -21:00 h <b>Mittelstufe</b> <i>Betty</i>	19:30 -21:00 h <b>Level 1</b> <i>Alex</i>	18:00 - 19:30 h <b>Level 1/2</b> <i>Alex</i>

## Kursbeschreibung

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

Stand September 2024



## Preisliste

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

Stand September 2024