

# DEIDESHEIMER YOGASCHULE e. V.

MO	18:30 - 20:00	IYENGAR-ORIENTIERTER HATHA-YOGA (CLAUDIA)
DI	18:00 - 19:30	YOGA FÜR JEDEN (BERNHARD)
MI	19:15 - 20:45	IYENGAR-ORIENTIERTER HATHA-YOGA (KALLE)
DO	09:30 - 11:00	IYENGAR-ORIENTIERTER HATHA-YOGA – GESUNDHEITSKLASSE (CONNIE oder CLAUDIA)
	19:00 - 20:30	YOGA IN BALANCE (ANNETTE)
FR	18:00 - 20:00	FREITAGS-WORKSHOP (Termine sh. unten)

## YOGA SPECIALS



### KLANGSCHALENMEDITATION mit MARKUS GÖHRING

Gönne Dir 2 Stunden Auszeit mit einer intensiven Klangschalenmeditation mit tiefer innerer Wirkung, welche Energieblockaden löst.

**TERMINE:** 21.02.19, 23.05.19, 28.11.19 jeweils von 20 -22 Uhr.

**PREIS:** 18 €

**Anmeldung:** Annette Gora, Tel: 0175/5409021 oder in die Liste eintragen.

## FREITAGSWORKSHOPS FEBRUAR BIS AUGUST 2019

Als offene Stunde bieten wir regelmäßig einen „Freitagsworkshop“ an. Der Workshop hat immer ein spezielles Thema und geht über 2 Stunden.

**TERMIN:** an einem Freitag im Monat, 18–20 Uhr

**PREIS:** Im Monatsbeitrag enthalten. 6,50 € bei Nutzung 10er-Karte. 16,50 € als Einzelstunde. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

### YOGA FÜR STARKE UND BEWEGLICHE SCHULTERN mit CLAUDIA

Im Alltag nehmen wir oft -manchmal auch unbewusst- Körperhaltungen ein, die unseren oberen Rücken verspannt und fest macht. Egal ob beim Autofahren, am Schreibtisch sitzen oder mit dem Tablet arbeiten: oftmals ziehen wir die Schultern hoch, beißen die Zähne zusammen, atmen nicht frei. In diesem Workshop steht der Schultergürtel im Mittelpunkt. Übungen für mehr Beweglichkeit, gezielte Kräftigung, bewusste Atmung helfen uns, Verspannungen wahrzunehmen und im besten Falle aufzulösen.

**TERMIN:** Freitag, 22.02.2019



### YIN YOGA MIT ANREGUNG DER FRÜHLINGSMERIDIANE mit CLAUDIA

Im Yin Yoga steht das Dehnen des tiefliegenden Faszien- und Bindegewebes und die Anregung der Organe über die Meridianlinien im Vordergrund. Die Frühlingsmeridiane sprechen Leber und Gallenblase an - ideal um die Entschlackung und den Stoffwechsel anzuregen. Yin Yoga ist auch für YogaanfängerInnen geeignet.

**TERMIN:** Freitag, 29.03.2019



## YOGA FÜR DEN UNTEREN RÜCKEN mit KALLE

Was kann ich bei Rückenschmerzen tun? Wie kann ich Problemen im Rücken intelligent vorbeugen? Viele Übungen aus dem Hatha Yoga können dir dabei helfen deinen Rücken gesund zu erhalten, Rückenprobleme zu lindern oder sogar zu beseitigen. In dieser Yogasequenz geht es speziell um Übungen, welche gut sind für den unteren Rücken und dort Verspannungen löst.

**TERMIN:** Freitag, 03.05.2019

## YOGASTUNDE IN DER NATUR mit ANNETTE

Yogastunde draußen in der Natur, in der Umgebung Deidesheim. Verbunden mit den Bäumen üben und meditieren wir achtsam, an und unter ihnen. Entspannung und Asanas wirken tiefer in uns und wir fühlen uns kraftvoll und „stark wie ein Baum“

Inspiriert durch das Buch „Baum-Yoga“ von Satya Singh und Fred Hageneder, mit einer Mischung aus keltischem und indischem Wissen.

**TERMIN:** Freitag, 14.06.2019

**ORT:** Parkplatz am Schwimmbad Deidesheim / evtl. Decke oder Handtuch mitbringen. Yogamatten werden gestellt.

## HINFÜHRUNG ZU PARIVRITTA JANU SIRASANA mit KALLE

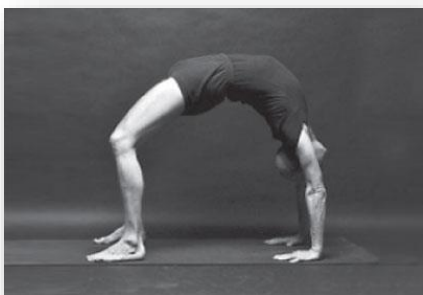
Schrittweise Hinführung zu Parivrtta Janu Sirsasana. Die Asana kräftigt die Leber und Milz und unterstützt damit die Verdauung. Diese Haltung regt die Blutzirkulation zur Wirbelsäule hin an und wirkt gegen Rückenschmerzen. Es ist zudem eine sehr kräftigende Asana.

Wir üben eine harmonisch abgestimmte Yogasequenz. Voraussetzung: 1 Jahr Yogaerfahrung.

**TERMIN:** Freitag, 05.07.2019



## YOGA SPECIALS VORSCHAU



YVES OBERLIN

### STAND UP

Nach einem Jahr „Abstinenz“ ist endlich auch wieder Yves bei uns im Studio – wir freuen uns sehr, dass er den Weg aus Texas zu uns gefunden hat. Yves hat sehr viel Erfahrung mit verschiedenen Iyengar-Yogalehrern und war bzw. ist häufig in Poona bei der Familie von B.K.S. Iyengar. Sein Unterricht ist achtsam und humorvoll. Die Unterrichtssprache ist deutsch und englisch und bei Bedarf auch französisch.

**TERMIN:** September/Oktober 2019

VIRGINE SAROJ BOUDIER

### SHIATSU EINFÜHRUNGSSEMINAR

Etwas Besonderes bieten wir im Herbst: einen Shiatsu-Kurs für Anfänger. Shiatsu ist eine traditionelle ganzheitliche Behandlungsmethode aus Japan. Durch achtsamen Hand- und Fingerdruck sowie sanften Dehnungen auf den Meridianlinien wird die Lebensenergie harmonisiert und die Gesundheit gefördert. Shiatsu wird bekleidet und auf der Matte am Boden durchgeführt. Saroj ist zertifizierte lokai Shiatsu Praktikerin und wirkt in Freiburg. Die Unterrichtssprache ist deutsch und bei Bedarf auch französisch.

**TERMIN:** 9. – 10. November 2019. Samstag 13-17 Uhr, Sonntag 9.30-13.30 Uhr

**PREIS:** 100 €

**Anmeldung bis 20.10.19:** 06326-981924 oder in die Liste eintragen

