

Yogakurse / Wochenplan

MO	17:30	Yoga / Geübte	Claudia
MO	19:20	Yoga / alle Level **	Michaela
DI	18:00	Yoga / Geübte	Bernhard
MI	19:00	Yoga / alle Level **	Kalle
DO	9:30	Gesundheitsklasse **	Claudia
DO	19:00	Yoga / sanft **	Annette

Die Yogastunde dauert jeweils 90 Minuten. Die Stunden mit ** sind auch für Yogabeginnende geeignet. Hinweise zu den einzelnen Yogastilen finden Sie auf unserer Internetseite.

Die Gesundheitsklasse richtet sich auch an Menschen mit körperlichen Einschränkungen, an Senioren oder Schwangere.

Wir bieten Monatskarten, 10er-Karten oder ganz einfach das Bezahlen der Einzelstunde an.

Yogaworkshops / Veranstaltungen

Mehrmals jährlich laden wir zu besonderen Themenschwerpunkten oder Seminaren mit Gastdozenten ein. Zu diesen Veranstaltungen empfehlen wir eine rechtzeitige Anmeldung. Für unsere eigenen Freitagsworkshops braucht man sich nicht anzumelden. Es empfiehlt sich allerdings frühzeitiges Erscheinen, da sie sehr beliebt sind.

* Sie sind -als besonderes Angebot- in den Monatskarten enthalten.

Sommerpause vom 21.8. bis 8.9.23

Deidesheimer Yogaschule e.V.
Steingasse 4
67146 Deidesheim

deidesheimer-yogaschule.de
info@deidesheimer-yogaschule.de
06326 981924



Deidesheimer Yogaschule

YOGA PLAN Juli bis Dezember 2023



WALDBADEN

mit Michaela Sommer

Samstag 1. Juli 23

10 - 12:30 Uhr, 20 €

Resilienz und Gesundheit stärken, Einssein mit der Natur und wunderbare Momente des Bewusstseins erfahren. Michaela nimmt dich mit zu einem intensiven Walderlebnis an besonderen Plätzen im Deidesheimer Wald. Dabei wird - mit einer Hängemattenauszeit - eine Strecke von ca. 3 km zurück gelegt. Treffpunkt Parkplatz Sensental.

Anmeldung bei Michaela unter 0172 6603930 oder info@deidesheimer-yogaschule.de

Regeneratives Üben - Erholt ins Wochenende

Michaela Sommer

10.11.23, 18 - 20 Uhr 18/15 € oder frei*

Wir üben unkompliziert und entschleunigt Asanas in der Entspannungshaltung. Unterstützt durch Decken, bolster, Blöcke, Gurte etc. Musik und Texte. Eine wunderbare Einstimmung in ein erholsames Novemberwochenende.

drop in - ohne Voranmeldung

Yin Yoga und die Feuermeridiane des Sommers Herz und Dünndarm

Claudia Gösling

14.7.23, 18 - 20 Uhr 18/15 € oder frei*

Passives, regeneratives, fast meditatives Üben und langes Halten, bei dem das Dehnen des tiefliegenden Fasziengewebes und die Anregung der Organe über die Meridianbahnen im Mittelpunkt steht.

drop in - ohne Voranmeldung, rechtzeitiges Erscheinen empfehlenswert

Yoga Duett in Balance und Harmonie

Michaela und Carina

22.9.23, 18 - 20 Uhr 18/15 € oder frei*

Yoga macht Freude und zu zweit noch viel mehr. Hier werden Asanas im Einklang mit einem Partner/einer Partnerin geübt. Ein festes Gegenüber mitzubringen ist nicht zwingend erforderlich, du solltest aber auf Partnerübungen eingestellt sein.

drop in - ohne Voranmeldung

Einführung in Pranayama - Die Arbeit mit dem Atem

Bernhard Klein

20.10.23, 18 - 20 Uhr 18/15 € oder frei*

Zur Erläuterung von Pranayama ziehen wir die philosophische Grundlage des Patanjaliyogasutra heran. Nach Vorbereitungen aus der Gherandasamhita kommen wir zu ausgewählten Pranayama aus der Hathayogapradipika. So schaffen wir uns die notwendigen Kenntnisse für das persönliche Üben.

drop in - ohne Voranmeldung

YVES OBERLIN

Iyengar Yoga der feinen Art

Samstag 4. Nov 23

14 - 16:30 Uhr, 45 €

Wer ihn kennt weiß, sein Unterricht ist geprägt von Präzision und Leichtigkeit. Humorvoll leitet er uns durch den Workshop. Mindestens ein Jahr Yogaerfahrung in der Iyengarpraxis solltest du mitbringen. Yves studierte regelmäßig bei B.K.S. Iyengar in Indien und bei erfahrenen IyengaryogalehrerInnen weltweit. Er lebt wieder in seiner Heimat Genf.

Anmeldung in der Yogaschule oder unter info@deidesheimer-yogaschule.de

Yoga mit Schwerpunkt Schulter und Nacken

Kalle Karch

1.12.23, 18 - 20 Uhr 18/15 € oder frei*

Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich kennen wir alle. Manchmal sind sie Auslöser für Kopfschmerzen oder Schwindel. Nach diesem Workshop sollte sich die Region lockerer und beweglicher anfühlen.

drop in - ohne Voranmeldung