

Yoga mit Michaela Scheiber

TriYoga® Flows

FÜR ANFÄNGER & GEÜBTE YOGIS

TriYoga ist ein fließender Yogastil, bei dem Atmung und Bewegung synchronisiert werden. So entsteht ein meditativer Bewegungsfluss, der den Körper entspannt und aktive Gedanken beruhigt. Durch die Flows wird die Tiefenmuskulatur gestärkt und die Mobilisation sowie die Flexibilität gefördert. Ausklang der Yogapraxis ist eine Entspannungsreise für Körper, Geist und Seele.

📍 Gymnastiksaal 2

Personenanzahl: mind. 4 Personen | max. 10 Personen

MO 18.45 - 20.00 Uhr

Entspannungstechniken

FÜR ANFÄNGER OHNE VORKENNTNISSE

Aktive Gedanken zur Ruhe bringen und dem Körper Erholung schenken – mit abwechselnden Entspannungstechniken in der Rückenlage wie Achtsamkeitstraining, Atemreisen, Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Fantasiereisen, Yoga Nidra und vielem mehr.

📍 Gymnastiksaal 2

Personenanzahl: mind. 4 Personen | max. 15 Personen

DO 16.20 - 17.00 Uhr

TriYoga®

FÜR ANFÄNGER OHNE VORKENNTNISSE

TriYoga ist ein fließender Yogastil, bei dem Atmung & Bewegung synchronisiert werden. Die Yogapraxis beinhaltet bewusste Atemführung, Mobilisation, Kräftigung und Entspannung. Dadurch lernt der Körper wieder, bewusst auf sich zu hören.

📍 Gymnastiksaal 2

Personenanzahl: mind. 4 Personen | max. 10 Personen

FR 16.20 - 17.20 Uhr

YinYoga

FÜR ANFÄNGER OHNE VORKENNTNISSE

Ein ruhiger und eher passiver Yogastil, der durch sanfte, länger gehaltene Positionen mit unterstützenden Hilfsmitteln wie einer großen Polsterrolle geprägt ist.

Tiefliegende Faszien, Bänder und Gelenke werden sanft gedehnt, die Flexibilität verbessert und der Energiefluss gefördert. Die Atemführung und die mentalen Impulse unterstützen das Loslassen, Lockerlassen und Entspannen.

📍 Gymnastiksaal 2

Personenanzahl: mind. 4 Personen | max. 10 Personen

FR 18.00 - 19.00 Uhr

Kurse mit Michaela

Einzeleinheit: € 20,-

10er Block: € 180,- (Block für alle Kurse mit Michaela einlösbar)

Bitte um Voranmeldung an der Pinnwand.

Die Bezahlung erfolgt vor Ort bei Michaela.



Entspannung
pur für Körper,
Geist & Seele