


Yogakurse in der Yogalounge Herrenberg Plan 2019

Montag		15.00 – 16.15 Uhr Yoga für Menschen mit körperlichen Einschränkungen im Stehen und auf dem Stuhl Ute	18.00 – 19.15 Rücken yoga (incl. 1 x Yin-Yang-Yoga mit Antje am letzten Montag im Monat Termine: 28.01., 25.02., 25.03.) Ute & Antje	19.30 – 21.00 Rücken-Special & längere Meditation (incl. Mantra Yoga Stunde am 3. Montag im Monat, Termine: 21.1., 18.2., 18.3. mit Stefanie) Ute & Stefanie			
Dienstag	10.15–11.30 Yoga for EveryBody Ute		Neu ! 15.15 – 16.15 Yoga for Kid's (Grundschüler) Patricia ab 29.01.	. Neu ! 16.30 – 17.30 Yoga – Dance für Teenies (ab 5. Kl.) Patricia ab 29.01.	18.00 – 19.15 BODEGA moves® Bodywork meets Yoga Antje	20.00 – 21.15 Rücken yoga Ute	
Mittwoch	9.15 – 10.30 Yoga for EveryBody Ute	10.45 – 11.45 Mama wieder fit Rückbildungsyoga & Pilates für Mama + Baby Ute		17.30 – 18.45 Yoga für Schwangere Ute	Neu: der Frauenkurs 19.00 – 20.15 CHANDRA-Yoga im Einklang mit dem Mond Ute	Neu !  20.30– 21.30 Zumba Fitness Patricia	
Donnerstag	10.30 – 11.45 Babymassage Kerstin 17.01. – 21.02.	Neu ! Babymassage I: 9.30 – 10.45 Babymassage II: 11.00 – 12.15 Kerstin Start: 14.03., 2.5., 27.06., je 5 Term.		18.00 – 19.15 Rücken yoga Ute	19.30 – 20.45 Vinyasa Power Yoga Antje		
Freitag	9.00 – 10.30 Yogabalance (Yoga, Balance & Pilates) Ute	10.45 – 11.45 Sport in der Schwangerschaft Ute		14.45 – 15.45 Eltern-Kind-Yoga (bis 7 Jahre) Ute	Neu 16.00 – 17.15 Reha – Yoga bei körperlichen Einschränkungen Ute (ab 18.01.)	17.30 – 18.45 Einsteigerkurs Ute	19.00 – 20.15 Ashtanga® Yoga Innovation AYI. Annika
Samstag		Neu ! 10.30 Yoga für Schwangere Tanja	Yoga – Stammtisch bei Ute's Lieblingsinder „Punjabi Rhutba“ in Unterjesingen 1 x im Monat freitags ab 19.30 Uhr, Termine werden bekannt gegeben! Samstagsworkshops: 23.02. Yoga & Akupressur bei Kopfschmerz & Migräne *** 02.03. „Die Chakren – unsere Energiezentren“ *** 09.03 „DETOX“ - Entgiften und Entschlacken mit Yoga & Ayurveda				

Semester vom 07.01. – 13.04., 13 Termine. Änderungen vorbehalten *** Faschingsferien vom 04.03.— 09.03.*** bitte unser Ferienprogramm beachten *** weitere Termine / Kurse auf Anfrage ***

Anmeldung & Einstieg jederzeit möglich *** viele Kurse von der Krankenkasse zertifiziert *** nächstes Wochenendseminar: 26. - 28. April : Yogafreizeit im Kloster Kirchberg

Unsere Yoga- Freizeiten 2019 : 26. - 28. April : Yogafreizeit im Kloster Kirchberg * 19. - 21. Juli : Yoga und Bergwandern im Montafon * 27. - 29. Sept. : Yogafreizeit in Meersburg

„Ein Yogi auf dem Jakobsweg“

Fotos und Geschichten vom Camino del Norte mit Ute
am Freitag, 02.11., 19.00 Uhr in der Yogalounge

Unsere Yoga- Freizeiten 2019

26. - 28. April : Yogafreizeit im Kloster Kirchberg

19. - 21. Juli : Yoga und Bergwandern im Montafon

27. - 29. Sept. : Yogafreizeit in Meersburg

Unsere Samstags- Workshops mit Ute im 1. Semester 2019 :

12.01. 9.00 - 12.00 Uhr Yoga für Einsteiger

23.02. 9.00 - 13.00 Uhr Yoga & Akupressur bei Kopfschmerz & Migräne mit vielen hilfreichen Tipps
(40 € incl. Handout, Übungsplan, Tee & Gebäck in den Pausen)

02.03. 9.30 - 17.00 Uhr „Die Chakren“ – Theorie und viel Praxis zur Aktivierung der Energiezentren (mit
Düften, Steinen, Übungen, Mantren, ... incl. Farbmeditation zur Reinigung der
Chakren, Tagesworkshop incl. Mittagessen

09.03. 9.30 - 17.00 Uhr „DETOX“ - Entgiften und Entschlacken mit Yoga & Ayurveda mit vielen Anregungen,
wertvollen Tipps und Übungen, Reinigungstechniken sowie eine ayurvedische
Selbstmassage incl. ayurvedisches Mittagessen & Smoothies

Tagesworkshops 80 € incl. Mittagessen, Handout & Obst

Halbtagesworkshops , 9.00 – 12.00 Uhr, 30 € ggf. incl. Übungsplan, Handout, Tee & Obst

Infos und Anmeldung bei Ute Kneißler unter Tel. 07032-7869400 (bitte auf AB sprechen, da wir während der Kurse nicht ans Telefon können)

Mehr Infos auf: www.yogalounge-herrenberg.de & auf Facebook. Email: info@yogalounge-herrenberg.de
Unsere schönen Räumlichkeiten finden Sie am Reinhold-Schick-Platz 3/1, 1. OG