


Yogakurse in der Yogalounge Herrenberg

| | | | | | | | |
|-------------------|--|--|--|---|--|--|---|
| Montag | 9.15 – 10.30 Yoga für Schwangere Tanja Ute & Tanja | 10.45 – 11.45 Yoga nach der Schwangerschaft Ute & Tanja | 15.00 – 16.15 Uhr Yoga bei körperlichen Einschränkungen Ute | 18.00 – 19.15 Uhr Rücken yoga für den gesunden Rücken Ute | 19.30 – 21.00 Rücken-Special & längere Meditation (incl. Mantra Yoga) Ute & Stefanie | | |
| Dienstag | | 10.15 – 11.30 Yoga for Everybody Ute | | | 18.00 – 19.15 Fascial Flow & Stretch (Yin-Yoga mit sehr langen Dehnungen in allen ungeraden Wochen) Antje | 20.00 – 21.15 Rücken yoga für den gesunden Rücken Ute | |
| Mittwoch | 9.15 – 10.30 Yoga for Everybody Ute | 10.45 – 11.45 Mama fit – Baby mit Rückbildungspilates & Yoga für Mama + Baby Ute | Start 29.01. 15.00 – 17.00 Bauchgeflüster Dipl.Psych. Bruni Kreutzer-Bohn | 17.30 – 18.45 Yoga für Schwangere Ute | der Frauenkurs 19.00 – 20.15 CHANDRA-Yoga mit Beckenbodenübungen Ute |  20.30– 21.30 Zumba Fitness Patricia | |
| Donnerstag | | | Start 05.03. + 18.06. 9.00 – 10.00 Yoga nach der Schwangerschaft Ute & Tanja | Start 23.04. 10.30 – 11.30 Yoga nach der Schwangerschaft Ute & Tanja | 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 Mama fit – Baby mit Rückbildungspilates & Yoga für Mama + Baby Ute | | 14.45 – 15.45 Eltern-Kind-Yoga | 16.00 – 17.15 Reha – Yoga bei körperlichen Einschränkungen Sylvia | 17.30 – 18.45 Rücken yoga Ute | 19.00 – 20.15 Ashtanga® Yoga Innovation AYI. Annika |
| Samstag | 9.00 Uhr Hatha Yoga for everybody Tanja | 10.30 – 11.45 Yoga für Schwangere Tanja & Ute | Yoga-Retreats: 17.-19.04. : Kloster Kirchberg 05.-07.06.: Yoga WE im Allgäu 17.-19.07.: Yoga & Wandern ins Montafon 18.-20.09.: Meersburg am Bodensee | | Sonntags, alle 4 Wochen: Music for Hearts – Mantra singen mit Lilli & Friends aus Tübingen. ***** Geburtsvorbereitungskurse: 21.-22.03. + 27.-28.06. | | |

Workshops: Yoga für Anfänger: 03.01., 17.00-20.00 Uhr * Yoga, Akupressur & Massage bei Kopfschmerz & Migräne: Sa, 04.01.9.30 – 14.00 Uhr * „Bin ich gestresst oder schon einen Schritt weiter?“ : 19.01., 9.00 – 12.00 Uhr
„Chakra – unsere Energiezentren“ : 22.02., 9.30 – 17.00 Uhr * DETOX Yoga , Entgiften & Entschlacken mit Yoga und Ayurveda : Sa 29.02., 9.30 – 17.00 Uhr *

Unsere Yoga- Freizeiten 2020

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 2020:

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