



Kursplan und Behandlungszeiten 2018

Yoga, Personal-Training, Osteopathie, Klassische Homöopathie, Yogatherapie

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 13:00 <u>Zeit für Patienten</u>	08:00 - 09:00 <u>Zeit für Patienten</u>	09:00 - 12:00 Zeit für Personal-Training		
	09:30 - 10:45 Yoga für Schwangere			
	11:00 - 12:15 Yoga für den Rücken			
	12:45 - 15:00 <u>Zeit für Patienten</u>			
Einmal im Monat:				
14:00 - 15:00 <u>Zeit für Patienten</u>				
			16:30 - 17:45 Yoga Basic plus	
16:30 - 18:30 <u>Zeit für Patienten</u>		17:30 - 18:45 Yoga Anfänger	18:00 - 19:15 Yoga Mittelstufe	18:00 - 19:30 Workshops: verschiedene Themen (siehe "Einzeltermine")
		19:00 - 20:15 Yoga für Schwangere		

Behandlungstermine verberge ich nach Vereinbarung in den oben genannten Zeiten.
Bei Terminwünschen außerhalb dieser Zeitfenster sprechen Sie mich gerne an.

Yoga für Schwangere:

Präventionskurs der Krankenkassen

Yoga für den Rücken:

Diese Stunde ist mit besonderem Fokus auf die Rückengesundheit angelegt und dient der Stärkung der Muskulatur, sowie der besseren Beweglichkeit des gesamten Körpers. Gesundheitliche Einschränkungen sind i.d.R. kein Hindernis.

Yoga für Anfänger:

Hier dreht sich alles um den Einstieg ins Yoga, dieser Kurs ist für Menschen ohne Yogaaerfahrung und Menschen mit bis zu leichten Bewegungseinschränkungen geeignet.

Yoga Basic plus:

Ein bisschen Yogaaerfahrung, Anfänger ohne größere gesundheitliche Einschränkungen, mit Spaß an der Erweiterung ihres Bewegungsradius' und Erfahrungsschatzes sind hier richtig.

Yoga Mittelstufe:

Hier ist eine Teilnahme möglich, wenn bereits Yogaaerfahrung besteht. Bei einer ausreichend guten körperlichen Verfassung und Freude am Voranschreiten, ist ebenfalls eine Teilnahme möglich.

Nach einem Gespräch über Ihre Wünsche und Voraussetzungen, kann ich Ihnen einen für Sie passenden Kurs empfehlen.

Eine Bezuschussung der Krankenkassen ist möglich.