# yogaria studio Beate Bleif
# Kursplan Q1/2024

Schön, dass du dich für meine Yogakurse interessierst! Bei mir bist du in kompetenten Händen: jahrzehntelange Yoga- und Unterrichtserfahrung, **KRANKENKASSEN** Kurse mit Zuschuss.

## ORTSUNABHÄNGIGE Teilnahme ZOOM LIVE

## KRANKENKASSEN Kurse ZOOM LIVE

## KOSTENLOS NACHHOLEN bis ENDE März 2024 durch Aufzeichnung so oft du magst!

| Dienstag | Mittwoch | Donnerstag |
|---|---|---|
| **19:00-20:15** | **18:30-19:45** | **18:30-19:45** |
| **Yoga Flows**<br>Fortg. 1-2<br>09.01. – 12.03., 10x<br>Beate<br>ZOOM LIVE<br>**KK-Zuschuss** | **Schwangerenyoga**<br>für alle Schwangeren<br>10.01. – 13.03., 10x<br>Beate<br>ZOOM LIVE<br>**KK-Zuschuss**<br> | **Yoga Flows**<br>Basis/Fortg. 1<br>11.01. – 14.03., 10x<br>Beate<br>ZOOM LIVE<br>**KK-Zuschuss** |

# Yoga Flows

ZOOM LIVESTREAM

**Achtsamkeitsbasierter Hatha-Yoga im Flow Stil (TriYoga Flows inspired)**. Geschmeidige, weiche Bewegungen mobilisieren deine faszialen Strukturen und sorgen für einen gesunden Rücken. Durch koordiniertes Atmen wird dein Geist ruhig und dein Körper entspannt. Ideal zum Stressabbau, Fitwerden und Entspannen!
**Basis:** ruhige, sanfte Flows, Grundlagen.
**Fortgeschrittene 1:** Mittelstufe, für Geübte mit Grundlagenkenntnissen.
**Fortgeschrittene 2:** dynamisch-kraftvolle Flows, gute Yoga Kenntnisse erforderlich.

# Yoga für Schwangere

ZOOM LIVESTREAM

Atem-, Körper- und Entspannungsübungen laden dich ein, jeden Tag der Schwangerschaft bewusst zu genießen. Die Balance von Bewegung und Ruhe für eine besondere Zeit.

**Fortbildung für Yogalehrende ZOOM LIVE Herbst 2024**

# Mami & Baby Yoga

In dieser Stunde können die Mamis ganz entspannt Yoga üben und die Zeit mit ihren Babys genießen. Ziel ist es, die Muskeln nach der Geburt wieder zu kräftigen und sich zu entspannen. Die Babys (ca. 8 Wochen bis Krabbelalter) können neben ihrer Mami schlafen, in die Stunde einbezogen und auch gestillt werden.

**KURSE in München bei Eva Holl, Info & Anmeldung bitte direkt bei Eva: Email: info@devayani-yoga.com**

**Fortbildung für Yogalehrende ZOOM LIVE Okt. 2024**

# Faszienyoga, Blackroll & Tools

Fitte Faszien (Bindegewebe) mit modernen, dynamischen Yoga-Flows und der Blackroll. Hier lernst du, wie du RICHTIG auf der Blackroll rollst, um die Faszien zu entschlacken. Auch ein super Detox für das Bindegewebe nach der Schwangerschaft.

**Fortbildung für Yogalehrende ZOOM ON DEMAND**

# Hormonyoga

**Bei uns das Original nach Dinah Rodrigues!** Stelle auf ganz natürliche Weise mit vitalisierenden Yoga-, Atem- und Energieübungen die hormonelle Balance wieder her! Ideal bei Wechseljahresbeschwerden, unerfülltem Kinderwunsch, PMS, für jüngere Frauen mit Zyklusbeschwerden und hormonellen Dysbalancen nach der Schwangerschaft. **Weltweit und langjährig erprobt.**

**Fortbildung für Yogalehrerinnen ZOOM LIVE Herbst 2024**

# Personal Training

Für eine persönliche Yogapraxis mit Beate Bleif in Offenburg. Gerne auch Kleingruppen bis max. 3 Personen. Bitte anfragen.

# Preisliste

**Meine ONLINE LIVE Kurse werden von allen GESETZLICHEN KRANKENKASSEN (und einigen privaten, z.B. debeka) bezuschusst. Die Kurse finden per ZOOM LIVESTREAM statt.**

| | |
|---|---|
| **Beim 1. Mal**<br>Probestunde | 12 € |
| **Drop In**<br>Komme, wie du magst und zahle einzeln | 16 € |
| **KURSE**<br>**Krankenkassen bezuschusst, kostenloses Nachholen durch Aufzeichnung**<br>Je Kurs 10 Einheiten, Termine laut Kursplan, Quereinstieg möglich, bitte anfragen!<br>▪ **Flow Yoga**<br>▪ **Schwangerenyoga** | 1 Kurs (10x) 160 €<br>ermäßigt* 130 €<br>**KK Zuschuss** |
| **Personal Training mit Beate Bleif, 60 Min.**<br>vor Ort in **Offenburg** | 100 € |
| * ermäßigte Preise gelten für SchülerInnen, Studierende, Azubis und Erwerbslose mit Nachweis. | |

**Kontakt**

Beate Bleif
Mobil: 0177 / 613 55 26
Mail: info@yogaria.de
www.yogaria.de

WhatsApp / Telegram
0177 / 613 55 26