







yogaria Kursplan

Bei uns findest du eine überschaubare Gruppengröße mit ca. 10-15 TN. Wegen des begrenzten Platzangebots bitten wir um **rechtzeitige Anmeldung**. Die Kurse, die im Kursplan mit KK-Zuschuss gekennzeichnet sind, werden von allen **GESETZLICHEN** Krankenkassen bezuschusst.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		11:00-12:15 Mami & Baby KK-Zuschuss Info & Anmeldung bei Eva: info@devayani-yoga.com			24. November 10:00 – 18:00 Faszien-Yoga & Blackroll	
		NEU ab 9.10. 16:30-17:45 Yoga Flows Basis soft 9.10.-19.12. 10x NICHT 31.10. Maike KK-Zuschuss		16:30-17:45 Schwangere 12.10.-21.12. 10x NICHT 2.11. Beate KK-Zuschuss 		
18:00-19:15 Schwangere Beate KK-Zuschuss 	18:00-19:30 Yoga Flows Fortg. 1-2 Beate KK-Zuschuss	18:00-19:15 Schwangere Anna KK-Zuschuss 	18:00-19:30 Yoga Flows Basis/Fortg. 1 Katharina KK-Zuschuss	18:00-19:15 Hormonyoga Das Original nach Dinah Rodrigues! 12.10.-21.12. 10x NICHT 2.11. Beate KK-Zuschuss		
19:30-21:00 Yoga Flows Fortg. 2 Beate KK-Zuschuss	19:45-21:15 Yoga Flows Fortg. 1-2 Beate KK-Zuschuss	19:30-20:45 Schwangere Anna KK-Zuschuss 	19:45-21:15 Yoga Flows Basis/Fortg. 1 Katharina KK-Zuschuss	19:30 – 20:45 Ab 12.10. Hatha Yoga Info und Anmeldung bei Nadine: info@nadine-yoga.de		

Yoga Flows

Achtsamkeitsbasierter Hatha-Yoga im Flow Stil (TriYoga Flows, Vinyasa Flow). 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, sehr gute Yoga Kenntnisse erforderlich.



Yoga für Schwangere

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



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.



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.**



Personal Training

Für eine persönliche Yogapraxis mit Beate Bleif. Pluspunkte: Trainingsform für individuelle Bedürfnisse mit zugeschnittenem Übungsprogramm, Zeitersparnis und bessere Terminplanung. Der Einzelunterricht findet im wunderschönen YogoLoft im Herzen Münchens Nähe des Marienplatzes / Isartors oder in Gräfelfing statt.

Preisliste

Bei uns findest du eine überschaubare Gruppengröße mit ca. 10-15 TN. Wegen des begrenzten Platzangebots bitten wir um **rechtzeitige Anmeldung**. Die Kurse, die im Kursplan mit KK-Zuschuss gekennzeichnet sind, werden von allen **GESETZLICHEN** Krankenkassen bezuschusst.

Beim 1. Mal Probestunde	12 €
-----------------------------------	------

Drop In Komme, wie du magst und zahle einzeln	20 €, ermäßigt* 16 €
---	----------------------

FESTE KURSE Für alle, die regelmäßig etwas für sich tun wollen MIT KRANKENKASSENZUSCHUSS Regelmäßig 1x wöchentlich im gleichen Kurs üben	1 Kurs (10x, 75/90 Min.) 160 € ermäßigt* 130 € KK Zuschuss
--	---

FLOW YOGA 10x pro Quartal (10 Termine im Durchschnitt in 13 Wochen!)

SCHWANGERENYOGA 10x, aufeinanderfolgende Termine (außer Feiertage). Start jederzeit.

HORMONYOGA: 10x, Termine laut Kursplan

10er KARTE Für FLOW YOGA Für alle, die flexibel Flow Kurse besuchen wollen, aber nicht so oft kommen können OHNE KK Zuschuss 10x, 6 Monate gültig	10er Karte 180 €, ermäßigt* 150 €
---	--------------------------------------

ABO Für FLOW YOGA Für alle, die regelmäßig und flexibel kommen wollen MIT KRANKENKASSENZUSCHUSS. 24x, 6 Monate. Bestes-Preis-Leistungsverhältnis für VielyogiererInnen!	59 € / Monat (Monatszahlung) ermäßigt* 49 € / Monat KK Zuschuss
---	--

Personal Training mit Beate Bleif, 60 Min.	1x 90 €
---	---------

* ermäßigte Preise gelten für SchülerInnen, Studierende, Azubis und Erwerbslose mit Nachweis.



Kursort

Die yogaria ist ein **kleines und feines 70 qm Yoga-Loft, sehr ruhig** über den Münchner Altstadt-dächern Nähe Isartor und Marienplatz gelegen. kleine Gruppen ca. 10-15 Teilnehmende, herzliche Atmosphäre.



Wie kannst du bei uns starten?

Suche dir einen passenden Kurs aus, melde dich kurz an (Mail, Fon, WhatsApp) und schon geht's los! Wir freuen uns auf dich. Gerne kannst du eine **Probestunde** absolvieren.

Was bringst du mit?

Bitte bringe bequeme Kleidung mit. Matten und Hilfsmittel haben wir im Studio. Bei uns gibt's Wasser und Yogitee kostenlos.



Wann erreichst du unser Büro?

ACHTUNG: das Büro ist nicht im Studio!

Mo. - Fr. 10:00 - 12:00: 089 / 61 02 99 58.

Mobil 0177 / 613 55 26

Falls du uns nicht persönlich erreichst, gibt es:

SMS / WhatsApp oder Mail info@yogaria.de ☺.

Wir melden uns so schnell als möglich.

Bitte beachte: Das Studio ist ca. 20 Minuten vor und nach den Kursen geöffnet.

Anschrift

yogaria studio

Beate Bleif

Tal 26

80331 München

Fon: 089 / 61 02 99 58

Mobil: 0177 / 613 55 26

Mail: info@yogaria.de

www.yogaria.de

