






# yogaria Kursplan ab Januar 2019

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 <b>Mami &amp; Baby</b> Info & Anmeldung bei Eva: info@devayani-yoga.com <b>KK-Zuschuss</b>			<b>16. März</b> <b>10:00 – 18:00</b> <b>Faszien-Yoga &amp; Blackroll</b>	
		<b>NEU</b> 14:30-15:45 <b>Yoga für SeniorInnen</b> Info & Anmeldung bei Maike: 0172/9001349 oder maike.joosklein@web.de				<b>17. Febr.</b> <b>10:00 – 17:00 Thai Yoga Massage</b>
	16:30-17:45 <b>Faszienyoga mit Blackroll</b> Alle Levels 2.4.-25.6. 10x NICHT 23.4./28.5./11.6. Bitte anmelden <b>KK-Zuschuss</b>	<b>NEU</b> 16:30-17:45 <b>Yoga Flows Basis soft</b> 16.1.-27.3. 10x NICHT 6.3. Maike <b>KK-Zuschuss</b>				<b>17. März</b> <b>15:00 – 17:00</b> <b>Face Yoga Natürlich schön mit Face Yoga!</b>
18:00-19:15 <b>Schwangere</b> Beate <b>KK-Zuschuss</b> 	18:00-19:30 <b>Yoga Flows</b> Fortg. 1-2 Beate <b>KK-Zuschuss</b>	18:00-19:15 <b>Schwangere</b> Anna <b>KK-Zuschuss</b> 	18:00-19:30 <b>Yoga Flows</b> Basis/Fortg. 1 Katharina <b>KK-Zuschuss</b>	18:00-19:15 <b>Hormonyoga</b> <b>Das Original nach Dinah Rodrigues!</b> 10x: 18./25. Jan 1./15./22./29. Mrz 12. April 10./17./24. Mai Beate <b>KK-Zuschuss</b>		<b>NEU</b> 17:30-19:00 <b>Yoga Flows und Meditation (für Selbstmitgefühl)</b> Für alle 20.1.-31.3., 10x NICHT 17.3. Jenny <b>KK-Zuschuss</b>
19:30-21:00 <b>Yoga Flows</b> Fortg. 2 Beate <b>KK-Zuschuss</b>	19:45-21:15 <b>Yoga Flows</b> Fortg. 1-2 Beate <b>KK-Zuschuss</b>	19:30-20:45 <b>Schwangere</b> Anna <b>KK-Zuschuss</b> 	19:45-21:15 <b>Yoga Flows</b> Basis/Fortg. 1 Katharina <b>KK-Zuschuss</b>			

## 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.



## 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.**



## 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.

---

<b>Beim 1. Mal</b> Probestunde	12 €
-----------------------------------	------

---

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

---

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

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

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

**FASZIENYOGA / HORMONYOGA:** 10x, Termine laut Kursplan

---

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

---

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

---

<b>Personal Training mit Beate Bleif, 60 Min.</b>	1x 90 €
---	---------

---

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



## Kursort

Die yogaria besteht seit 2005. 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 (soweit Platz).

### *Was bringst du mit?*

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

### *Kontakt*

Mobil 0177 / 613 55 26

Falls du uns nicht persönlich erreichst, gibt es:  
**SMS / WhatsApp oder Mail [info@yogaria.de](mailto:info@yogaria.de).**

Wir melden uns so schnell als möglich.

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



## Adresse

Inhaberin und Leitung:  
Beate Bleif

yogaria studio  
Tal 26  
80331 München  
Mobil: 0177 / 613 55 26  
Mail: [info@yogaria.de](mailto:info@yogaria.de)  
[www.yogaria.de](http://www.yogaria.de)

