

yogaria studio Beate Bleif

Kursplan Herbst Q4/2022

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 durch Zoom LIVE Kurse.

Warum ZOOM LIVE Kurse? Aus ethischen, moralischen und gesellschaftlichen Gründen steht es für mich außer Frage, Menschen zu benachteiligen. **ALLE können an meinem Yogastunden teilnehmen, egal ob impffrei, geimpft, getestet oder auch nicht, in Quarantäne etc.** Durch meine langjährige Unterrichtserfahrung kann ich dich auch per ZOOM sehr gut betreuen.

KRANKENKASSEN Kurse per ZOOM LIVESTREAM

KOSTENLOS NACHHOLEN bis ENDE DEZEMBER durch Aufzeichnung so oft du magst!

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
19:00-20:15	18:30-19:45	18:30-19:45
Yoga Flows Fortg. 1-2 11.10.-20.12.2022, 10x NICHT 1.11. (Allerheiligen) Beate ZOOM LIVE KK-Zuschuss	Schwangerenyoga für alle Schwangeren 12.10.-14.12.2022, 10x Beate ZOOM LIVE KK-Zuschuss	Yoga Flows Basis/Fortg. 1 13.10.-15.12.2022, 10x Beate ZOOM LIVE KK-Zuschuss
		

Yoga Flows

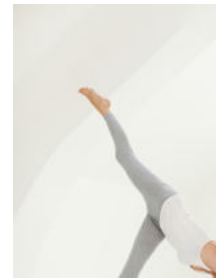
ZOOM LIVESTREAM

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, sehr 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.



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 Yogalehrerinnen ZOOM LIVE wieder in 2023



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.

12. Nov. 2022 Fortbildung für Yogalehrende ZOOM LIVE



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.**

18.-20. Nov. 2022 Fortbildung für Yogalehrerinnen ZOOM LIVE



Personal Training

Für eine persönliche Yogapraxis mit Beate Bleif in Offenburg, Zell-Weierbach. 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 Probestunde	12 €
Drop In Komme, wie du magst und zahle einzeln	16 €
KURSE Krankenkassen bezuschusst Je Kurs 10 Einheiten, Termine laut Kursplan, Quereinstieg möglich, bitte anfragen!	1 Kurs (10x) 160 € ermäßigt* 130 € KK Zuschuss
<ul style="list-style-type: none">▪ Flow Yoga▪ Schwangerenyoga	
Personal Training mit Beate Bleif, 60 Min. 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