






yogaria Kursplan Oktober - Dezember 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 Mami & Baby Info & Anmeldung bei Eva: info@devayani-yoga.com KK-Zuschuss			30. November 10:00 – 18:00 Faszien-Yoga & Blackroll	
		NEU 16:30-17:45 Yoga Flows Basis soft 09.10.-11.12. 10x Beate KK-Zuschuss		NEU 16:30-17:45 Hormonyoga Das Original nach Dinah Rodrigues! 11.10.-20.12.,10x NICHT 1.11. Beate Bitte anmelden 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 Beate KK-Zuschuss 	18:00-19:30 Yoga Flows Basis/Fortg. 1 Katharina KK-Zuschuss	NEU AB OKT 19! 18:00-19:15 Faszienyoga mit Blackroll 11.10.-20.12.,10x NICHT 1.11. Beate KK-Zuschuss		NEU ab OKT. 19! 17:30-19:00 Yoga Flows und Meditation 13.10.-15.12. 10x Für alle 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 Beate KK-Zuschuss 	19:45-21:15 Yoga Flows Basis/Fortg. 1 Jenny KK-Zuschuss			

Yoga Flows

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

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. 8 -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, nur bei freiem Platz, bitte anfragen!	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) 160 € ermäßigt* 130 € KK Zuschuss
FLOW YOGA (durchgehende Kurse Mo, Di, Do) 10x pro Quartal (10 Termine im Durchschnitt in 12 Wochen!), Einstieg quartalsweise ODER jederzeit	
SCHWANGERENYOGA 10x, aufeinanderfolgende Termine (außer Feiertage). Start jederzeit.	
FASZIENYOGA / HORMONYOGA / FLOW Mi und So: 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, Einstieg jederzeit	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!	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 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. 8-15** 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.**

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
www.yogaria.de

