



YOGILATES

Yoga trifft Pilates



Klassische Hatha-Yoga-Asanas, dynamische Yoga-Flows mit Pilates-Elementen, Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie eine wohltuende Schlussspannung runden das ganzheitliche Übungsprogramm ab.

Die Unterrichtseinheit beginnt mit Übungen zum „Ankommen“ und „Aufwärmen“. Den Schwerpunkt im Hauptteil bilden klassische Yoga-Asanas sowie Atem- und Achtsamkeitsübungen. Yoga-Flows werden in beiden Teilen mit eingeflochten; Elemente aus dem Pilates lediglich im Hauptteil an passender Stelle (Verteilung Yoga/Pilates: ca. 80 % / 20 %). Für die geführte Schlussspannung am Ende jeder Unterrichtseinheit sind jeweils ca. 15 Minuten reserviert.

Der Kurs ist geeignet für Yoga-Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene; auch nach Geburt im Anschluss an Rückbildungskurs.

Termine: **Dienstag 19:30 – 20:45 Uhr**

Kurs 09-17-Y: 12.09.–07.11.2017 (03./17./31.10. KEIN Unterricht)

Kurs 11-17-Y: 14.11.–09.01.2018 (19./26.12./03.01. KEIN Unterricht)

Kurs 01-18-Y: 16.01.–27.02.2018 (13.02. KEIN Unterricht)

Kursort: **Studio 3Klang**, 91054 Erlangen - **Buckenhof**, Am Schwabachgrund 22 großzügig, lichtdurchflutet, EG/Parkett/Fußbodenheizung, Blick ins Grüne

Kursgebühr: **€ 78,00** (6x75 Min.)

Anmeldung erforderlich – Teilnehmerzahl begrenzt!

Kontakt, Information & Anmeldung auch online unter **www.praxis-steinheimer.de**

Vertrauen Sie auf 20 Jahre Yoga-Erfahrung und fundiertes medizinisches Hintergrundwissen!