

TARIFE

NEU BEI UNS?

Probestunde: EUR 10*

14-Tage-Probe-Abo: EUR 20*

KURS-TARIFE

1er Karte/Drop In: EUR 14

5er Karte: EUR 65/55**

10er Karte: EUR 125/105**

20er Karte: EUR 240/210**

MITGLIEDSCHAFT

ALLE KURSE - SO OFT DU WILLST!

3 Monate: EUR 80/70**

6 Monate: EUR 70/60**

12 Monate: EUR 60/50**
(monatlicher Beitrag)

EINZELUNTERRICHT/ PERSONAL TRAINING

60 Min: EUR 70

10x60 Min: EUR 600

GUTSCHEINE

Unsere Gutscheine im schicken Hardcover können im Studio erworben oder einfach online bestellt werden. Die Lieferzeit beträgt 24 Stunden, der Mindestbestellwert beträgt 20 Euro. Die Versandkosten sind gratis.

ONLINE-BESTELLFORMULAR:
WWW.YOGABILITY.DE/GUTSCHEIN

Alle oben genannten Preise beinhalten die gesetzlichen MwSt.
* Die Probetarife sind nur gültig für Neukunden beim ersten Besuch
** Gültig für Studenten bis zur Vervollendung des 27. Lebensjahres und Rentner bei Vorlage eines Studierenden- oder Rentenausweises.

Bitte beachte die Gültigkeit der Mehrfachkarten:
5er-Karte: 3 Monate • 10er-Karte: 6 Monate • 20er-Karte: 12 Monate
(Der Gültigkeitszeitraum beginnt mit dem ersten Besuch)

DEIN WEG ZU UNS



Du findest uns in Herdecke im „Quartier Ruhr Aue“ in der Mühlenstraße 9. Wenn Du auf den großen Edeka-Parkplatz einbiegst, steuerst Du direkt auf uns zu. Ein großes Yogability Logo an der Fassade zeigt Dir den Weg.



ALLE INFOS AUF WWW.YOGABILITY.DE



YOGABILITY UG (haftungsbeschränkt)
STUDIO QUARTIER RUHR AUE
MÜHLENSTRASSE 9
58313 HERDECKE
TEL 02330.8918776
HELLO@YOGABILITY.DE



YOGABILITY IST EXKLUSIVER YOGA-PARTNER VON URBAN SPORTS CLUB IN HERDECKE, HAGEN, WITTEN UND WETTER
ALLE INFOS ZUM PARTNERPROGRAMM VON URBAN SPORTS CLUB FINDEST DU AUF WWW.URBANSPOORTSCLUB.DE

GÜLTIG AB 1. SEPTEMBER 2019

yogability



DEINE ASHTANGA YOGASCHULE FÜR HERDECKE UND DAS RUHRGEBIET

YOGA-UNTERRICHT, AUS- UND WEITERBILDUNGEN
WORKSHOPS, RETREATS UND VIELES MEHR

KURSPLAN

Gültig ab 1. September 2019

MONTAG

17:30-20:30 MYSORE STYLE
Alle Level

DIENSTAG

18:00-19:30 ASHTANGA ADVANCED
Level 3 • Präventionskurs*
20:00-21:30 ASHTANGA BASIC
Level 1 • Präventionskurs*

MITTWOCH

06:30-09:30 MYSORE STYLE
Ab 08:30 Uhr Self-Practice • Alle Level
10:00-11:30 HATHA YOGA
Level 1 • Präventionskurs*
18:00-19:30 HATHA YOGA
Level 1 • Präventionskurs*

DONNERSTAG

16:00-17:00 YOGA FÜR KINDER
6-10 Jahre • Präventionskurs*
19:00-20:30 ASHTANGA MEETS FASZIEN
Level 1/2 • Präventionskurs*

FREITAG

10:00-11:30 ASHTANGA BASIC
Level 1 • Präventionskurs*
17:30-19:00 ASHTANGA MEETS YIN YOGA
Level 1 • Präventionskurs*

SAMSTAG

10:00-11:30 ASHTANGA LED CLASS
Alle Level

SONNTAG

10:00-11:30 ASHTANGA THEMENKURSE
Alle Level

Alle Kurse sind fortlaufend, der Einstieg jederzeit möglich. Keine Voranmeldung erforderlich. Bitte nutze für den aktuellen Kursplan unsere YOGABILITY APP (gratis für iOS und Android) oder besuche uns online:

WWW.YOGABILITY.DE/KURSPLAN

*Präventionskurse werden von den Krankenkassen bezuschusst. Alle Infos und Termine unserer Präventionskurse findest Du hier:

WWW.YOGABILITY.DE/PRAEVENTION

KURSFOS

WAS IST ASHTANGA YOGA?

Ashtanga Yoga ist dynamischer Yoga, bei dem Du Atem und Bewegung miteinander verbindest. Dadurch entsteht eine fließende Sequenz, die Deinen Körper mobilisiert, kräftigt, dehnt und Deinen Geist zur Ruhe bringt.

AYI® ASHTANGA BASIC (LEVEL 1) • DI 20:00 UHR & FR 10:00 UHR

Dein Einstieg in die Welt des dynamischen Yogas. Du erlernst die Ashtanga Basics: Sonnengröße, Grundpositionen und den Start in die erste Serie sowie die Atemtechnik des Ashtanga Yoga. Dein Lehrer leitet Dich sanft durch die Bewegungsabläufe, gibt Dir detaillierte Anweisungen und Korrekturen.

AYI® ASHTANGA LED-CLASS (ALLE LEVEL) • SA 10:00 UHR

In diesem Kurs wirst Du im traditionellen Vinyasa-Count im Wechsel durch die erste Serie und Teile der zweiten Serie geführt. Hier kannst Du mit den anderen Yogis in einen gemeinsamen Rhythmus eintauchen. Erlebe eine geführte bewegte Meditation!

AYI® ASHTANGA ADVANCED (LEVEL 3) • DI 18:00 UHR

Perfekt für Dich, wenn Du schon länger und regelmäßig in die Ashtanga Kurse kommst und Deine Praxis vertiefen möchtest. Wir arbeiten an den Positionen, der präzisen Ausrichtung und Ausführung. Innovative Details werden Dein Üben transformieren. Der nächste Schritt auf Deinem Yogaweg!

AYI® MYSORE STYLE (ALLE LEVEL) • MO 17:30 & MI 06:30 UHR

Du übst die Serie des Ashtanga Yoga in Deinem eigenen Tempo und Atemrhythmus. Der Lehrer hilft Dir, individuell eine persönliche Praxis zu entwickeln. Es wird die erste und zweite Serie betreut. Perfekt geeignet, wenn Du bereits ein paar Erfahrungen in den anderen Ashtanga Kursen gesammelt hast.

AYI® ASHTANGA MEETS YIN YOGA (LEVEL 1) • FR 17:30 UHR

Ideal für Ashtanga-Einsteiger. Der Lehrer führt Dich sanft durch eine bewegte Sequenz und gibt Dir Zeit, in regenerativen Haltungen zu verweilen. Damit dehnt Du intensiv Deine Muskeln sowie tiefe Körperschichten. Die perfekte Kombination: Von der Bewegung in die Entspannung.

AYI® ASHTANGA MEETS FASZIEN (LEVEL 1/2) • DO 19:00 UHR

Aufbauend auf dem Basic Kurs gehst Du hier weiter in der ersten Serie des Ashtanga-Yoga. Atem und Bewegung begleiten Dich während der gesamten dynamischen Übungspraxis. Ergänzend arbeitest Du spielerisch mit Deinen Faszien in den verschiedenen Positionen – von dynamisch bis sanft-schmelzend.

ASHTANGA THEMENKURSE (ALLE LEVEL) • SO 10:00 UHR

Abwechselnde Themenkurse mit dem Fokus auf verschiedene Aspekte des Ashtanga Yoga. Checke einfach den Kursplan online für aktuelle Themen und Termine!

HATHA YOGA (LEVEL 1) • MI 10:00 & 18:00 UHR

Neben den dynamischen Yogakursen kannst Du mittwochs zwei klassische Hatha-Yoga besuchen. Hier findest Du weniger Dynamik, dafür eine Verbindung verschiedener Traditionen. Der Lehrer führt Dich sanft und sicher durch eine themenbezogene Auswahl von Positionen.

PRÄVENTIONSKURSE & BETR. GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Viele unserer Kurse sind erstattungsfähig durch Deine Krankenkasse. Daneben bieten wir individuelle Kurse im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung für Dein Unternehmen und Deine Mitarbeiter. Sprich uns für ein unverbindliches Angebot einfach an.

WORKSHOPS

KURZWORKSHOPS

Unser kompaktes Workshop-Format. Dauer: 3-4 Stunden.

LINDA WIEDENHOFF: OSTEOPATHISCHES YOGA

Sa. 7. September 2019 (Kurzworkshop) • 39,00 €

DR. RONALD STEINER: MASTERCLASS UMKEHRHALTUNGEN

Fr. 27. September 2019 (3 Stunden) • 65,00 €

LINDA WIEDENHOFF: OSTEOPATHISCHES YOGA

Sa. 16. November 2019 (Kurzworkshop) • 39,00 €

THOMAS MÖLLMANN: AYURVEDA UND YOGA

16. Februar 2020 (Kurzworkshop) • 39,00 €

DR. RONALD STEINER: MASTERCLASS HÜFTÖFFNER

Fr. 28. Februar 2020 (4 Stunden) • 85,00 €

WOCHENENDWORKSHOPS/ KOMPAKTAUSBILDUNGEN

Lerne von den renommiertesten Yoga-Dozenten im deutschsprachigen Raum – exklusiv in NRW:

AMIENA ZYLLA: FASZIEN YOGA AUSBILDUNG

20. - 22. September 2019 (Fr-So) • 320,00 €

DR. RONALD STEINER: MTC FUSS UND KNÖCHEL

28. - 29. September 2019 (Sa/So) • ab 265,00 €

ANNA TRÖKES: YOGA BEI STRESS

31. Oktober / 1. November 2019 (Sa/So) • 210,00 €

RANJA WEIS: YIN YOGA & YOGA NIDRA

Sa. 9. November 2019 • 99,00 €

DR. RONALD STEINER: MTC HÜFTE UND BECKEN

29. Februar / 1. März 2020 (Sa/So) • ab 265,00 €

EBERHARD BÄRR: TEXTE VON JIDDU KRISHNAMURTI

28. - 29. März 2020 (Fr-So) • 169,00 €

STEFANIE AREND: YIN YOGA AUSBILDUNG / MODUL 2

16. / 17. Mai 2020 (Sa-So) • 319,00 €

DR. RONALD STEINER: MTC FASZIEN

12. / 13. September 2020 (Sa/So) • ab 265,00 €

STEFANIE AREND: YIN YOGA AUSBILDUNG / MODUL 4

7. / 8. November 2020 (Sa-So) • 319,00 €

ALLE INFOS: WWW.YOGABILITY.DE/WORKSHOPS

AUSBILDUNGEN

AYI® INSPIRED ASHTANGA YOGALEHRER/IN

200 h AYA zertifiziert. Diese Ausbildung richtet sich an Yogaübende, die ihre eigene Praxis weiter kultivieren und ihr Verständnis vertiefen wollen. Sie beleuchtet die traditionellen Hintergründe des Ashtanga Yoga, erklärt die philosophischen Konzepte und zeigt einen Weg, Ashtanga auf innovative und gesundheitsfördernde Weise zu unterrichten.

AYI® INSPIRED ASHTANGA QUEREINSTIEG

Unser exklusives Angebot für Yogalehrende, die bereits eine 200h-Yogalehrerausbildung abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse in einer neuen Methode erweitern möchten. Während dieser Intensivwoche erhältst Du Informationen zu den elementaren Bestandteilen der AYI®-Methode und lernst, diese an Deine Schüler weiterzugeben.

AYI® ADVANCED ASHTANGA YOGALEHRER/IN

Die Advanced Ausbildung (500h AYA) ist die zweite Phase der AYInnovation® Yogalehrer-Ausbildung. Sie richtet sich exklusiv an AYI® Inspired Yogalehrer bzw. Yogalehrer mit einem erfolgreich abgeschlossenen AYI® Inspired Quereinstieg. Mit fundiertem Fachwissen begleitet Dich Svenja Wilke (AYI® Expert) über 1 Jahr auf Deinem persönlichen Yogaweg.

MEDITATIONSLEITER/IN

Die Meditationsleiter-Ausbildung basiert auf den Erkenntnissen der Neurowissenschaften, der Mind-Body-Medizin, der Psycho-Neuro-Immunologie, der positiven Psychologie und der Neuro-Didaktik. Die ausgewählten Meditationsformen, die sowohl theoretisch wie praktisch vermittelt werden, beziehen sich auf die Quellentexte der verschiedenen Yoga-Traditionen (Yoga-Sutra, Hatha-Yoga-Pradipika, Bhagavadgita) und die buddhistischen Yoga-Lehren. Deine Lehrerin, Anna Trökes.

AYI® INSPIRED QUEREINSTIEG MIT SVENJA WILKE

13. - 19. September 2019 (Fr-Do): ab 890,00 €

MEDITATIONSLEITER-WEITERBILDUNG MIT ANNA TRÖKES

4 Wochenenden. Start der nächsten Ausbildung: 7. Dezember 2019

AYI® ADVANCED YOGALEHRER MIT SVENJA WILKE

3 Kompaktwochen. Start der nächsten Ausbildung: 26. Januar 2020

AYI® INSPIRED YOGALEHRER MIT SVENJA WILKE

Gastdozenten: Dr. Ronald Steiner, Anna Trökes, Eberhard Bähr
8 Wochenenden. Start der nächsten Ausbildung: 20. August 2020

MEDITATIONSLEITER-WEITERBILDUNG MIT ANNA TRÖKES

4 Wochenenden. Start der nächsten Ausbildung: 5. Dezember 2020

ALLE INFOS: WWW.YOGABILITY.DE/AUSBILDUNG

YOGAREISEN/RETREATS

Wir nehmen Dich mit auf die Reise! Unsere Retreats bringen Dich nach Mallorca, St. Peter-Ording oder Ibiza. Hier kann in 5 bis 7-tägigen Auszeiten neue Energie getankt werden. Erhole Dich vom Alltag - mit erstklassigen Dozenten an traumhaften Kraftorten.

YOGABILITY RETREATS IBIZA 2019:

YOGA UND MEDITATION MIT ANNA TRÖKES

12. - 19. Oktober 2019

AYI® ASHTANGA YOGA MIT SVENJA WILKE

19. - 26. Oktober 2019

ALLE INFOS: WWW.YOGABILITY.DE/RETREATS

TEAM



Unser Team besteht aus erfahrenen Yogalehrern, Sportmanagern, Physiotherapeuten, Heilpraktikern und Ernährungsexperten. Gemeinsam mit Dir erarbeiten wir eine perfekt auf Dich abgestimmte Yogapraxis - für (Dein besseres Körpergefühl und mehr Lebensqualität.



[facebook.com/
yogabilityherdecke](https://www.facebook.com/yogabilityherdecke)



[instagram.com/
yogabilityherdecke](https://www.instagram.com/yogabilityherdecke)

