

# DEIN TEAM

Qualität. Anspruch. Authentizität.

Wir lieben, was wir tun.

Und freuen uns darauf, Dich kennenzulernen!



**BJÖRN WILKE**

Inhaber • Geschäftsführer  
Sportmanager B.A.



**SVENJA WILKE**

Yogalehrerin AYI® Expert, BDY/EYU  
Ausbildungsleiterin AYI® Inspired



**NINA ERNST**

Yogalehrerin AYI® Inspired i.A.  
Sportwissenschaftlerin B.Sc.



**GERDA EICHHORN**

Yogalehrerin BDY/EYU  
Physiotherapeutin & Heilpraktikerin



**NADINE DREES**

Ashtanga Yogalehrerin i.A.



**STEFANIE PERLE**

Dipl. Heilpädagogin • Krankenschwester  
Yoga- und Kinderyogalehrerin



**PADDY HNATYK**

Yogalehrer AYA  
Sportwissenschaftler B.Sc.



**KATHARINA BRENNER**

Hatha Yogalehrerin AYA  
Yogalehrerin AYI® Inspired i.A.

# DEIN WEG ZU UNS



Wir befinden uns im Quartier Ruhr Aue,  
Gebäude „Ruhrdampfer“ / Mühlenstraße 9.  
Wenn Du auf den großen Parkplatz einbiegst,  
steuerst Du direkt auf unser Logo zu!



ALLE INFOS AUF  
[WWW.YOGABILITY.DE](http://WWW.YOGABILITY.DE)



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

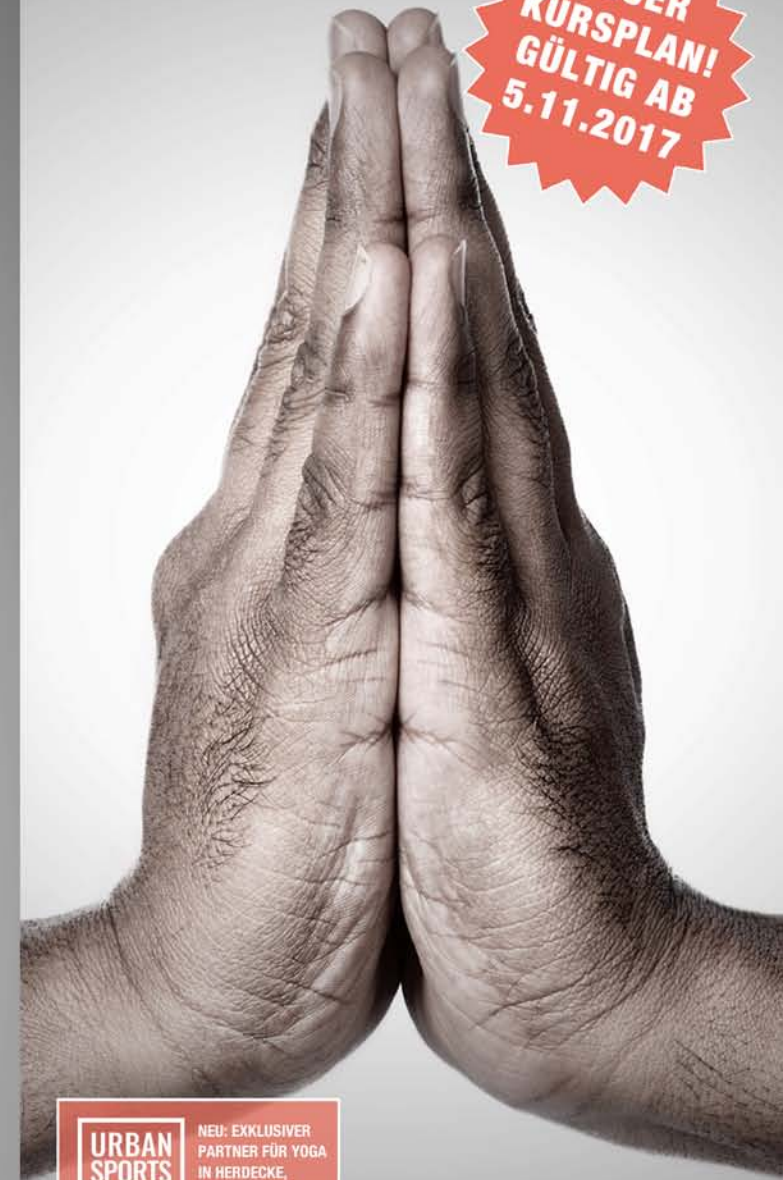


STARTET IM MAI 2018: DIE  
AYI® INSPIRED YOGALEHRER-  
AUSBILDUNG BEI YOGABILITY

200h AYA-zertifiziert. Jetzt bewerben!

# Yogability

NEUER  
KURSPLAN!  
GÜLTIG AB  
5.11.2017



URBAN  
SPORTS  
CLUB

NEU: EXKLUSIVER  
PARTNER FÜR YOGA  
IN HERDECKE,  
HAGEN, WITTEN  
UND WETTER

Infos auf [www.urbansportsclub.com](http://www.urbansportsclub.com)

# KURSPLAN

Gültig ab 5. November 2017

## MONTAG

17:30-20:30 Ashtanga Mysore

Alle Level • mit Svenja • Präventionskurs

## DIENSTAG

18:00-19:30 Ashtanga

Level 3 • mit Svenja • Präventionskurs

20:00-21:30 Hatha Vinyasa

Level 2 • mit Paddy

## MITTWOCH

06:30-09:30 Ashtanga Mysore

Alle Level • mit Svenja • Präventionskurs

10:00-11:30 Hatha

Level 1 • mit Gerda • Präventionskurs

18:00-19:30 Hatha

Level 1 • mit Gerda • Präventionskurs

20:00-21:30 Hatha Vinyasa

Level 2 • mit Paddy

## DONNERSTAG

15:00-16:00 Yoga für Kinder

5 - 8 Jahre • mit Steffi

16:30-17:30 Yoga für Kinder

9 - 12 Jahre • mit Steffi

18:00-19:30 Ashtanga

Level 1 • mit Nina

20:00-21:30 Faszien Yoga

Alle Level • mit Nina

## FREITAG

17:00-18:30 Yin Yoga

Alle Level • mit Nina

## SAMSTAG

10:00-11:30 Ashtanga

Level 2 • mit Nina oder Kathi

Alle Kurse sind fortlaufend und der Einstieg ist jederzeit möglich.

Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.

Präventionskurse werden ganz oder teilweise von Deiner Krankenkasse erstattet.

Für Rückfragen hierzu kontaktiere bitte das Yogability Team oder Deine Krankenkasse.

Bitte nutze für den tagesaktuellen Kursplan unsere App  
(Download kostenlos für iOS und Android)  
oder besuche unsere Webseite.

# KURSINFOS

## ASHTANGA YOGA

Lust auf dynamischen Yoga, bei dem Du auch mal ins Schwitzen kommst? In vier Kursen wirst Du durch eine bewegte Übungspraxis geführt, bei der Du Atem und Bewegung miteinander verbindest.

### LEVEL 1

Für Einsteiger und alle, denen der Sinn nach einer Grundlagen-Vertiefung oder sanft-dynamischen Praxis steht. Wir führen Dich systematisch durch die Sonnengröße, die Grundhaltungen sowie Schlussequenz der Ashtanga-Serie.

### LEVEL 2

Für sportliche Einsteiger und alle, die schon Vorerfahrung im Yoga mitbringen. Aufbauend auf den Basics des Ashtanga Yoga führen wir Dich weiter durch die erste Serie.

### LEVEL 3

Perfekt für Dich, wenn Du länger und regelmäßig in die Ashtanga Kurse kommst und Deine Praxis vertiefen möchtest.

### MYSORE

Üben im eigenen Tempo und Atemrhythmus. Der Lehrer hilft Dir individuell dabei, nach Deiner Zielsetzung Deine Praxis zu entwickeln.

## HATHA YOGA

Perfekt für Yoga-Neulinge, die sanft, sicher und achtsam üben möchten. Die Positionen werden mit passenden Modifikationen angeboten, damit Du problemlos einige Atemzüge in der jeweiligen Haltung verweilen kannst.

## HATHA VINYASA YOGA

Kraftvoll-dynamischer Stil, in dem der Atem die Essenz bildet und mit Hilfe der Bewegung die Asanas verbindet. Neben der Verbesserung der Flexibilität und Steigerung der Kraft können bestimmte Ausrichtungen oder Asanas im Fokus der Stunde liegen.

## YIN YOGA

Auf der Suche nach Entspannung und Dehnung gleichzeitig? Wir führen Dich durch die regenerativen Yin Yoga - Körperhaltungen.

## FASZIEN YOGA

Mit Hilfe von Dehnimpulsen werden Verspannungen gelöst, das fasziale Gewebe durch spezielle Schüttelübungen gestärkt, um den Körper besser zu durchbluten und wieder ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen.

## YOGA FÜR KINDER

Zeit und Raum für Bewusstseinschulung sowie Entwicklung von Achtsamkeit. Wir bieten Kurse in zwei Gruppen: 5-8 und 9-12 Jahre.

## PRÄVENTIONSKURSE UND BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Einige unserer Kurse sind zertifizierte Präventionskurse und damit erstattungsfähig durch Deine Krankenkasse. Daneben bieten wir individuelle Kurse im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung für Dein Unternehmen und Deine Mitarbeiter. Sprich uns an!

# TARIFE

## ALLE KURSE

Schnuppern 10

Einzelkarte 14

5er Karte 65/55\*

10er Karte 125/105\*

20er Karte 240/210\*

## KINDERYOGA

Einzelkarte 8

5er Karte 38

10er Karte 75

## MITGLIEDSCHAFT 3/6/12 MONATE

### COMPLETE

ALLE KURSE IM KURSPLAN

(so oft Du willst)

80/70/60 bzw. 70/60/50\*

### ASHTANGA ONLY

ALLE MYSORE & ASHTANGA KURSE

(so oft Du willst)

60/55/45 bzw. 55/50/40\*

## GUTSCHEINE

übertragbar & frei wählbar

\*Gültig für Studenten bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres und Rentner bei Vorlage eines Studierenden- oder Rentenausweises.

**Gültigkeitsdauern der Mehrfachkarten:**

5er: 3 Monate • 10er: 6 Monate • 20er: 12 Monate

\*\*\*

# WORKSHOPS

In unseren Workshops hast Du Gelegenheit, Dein Wissen über Yoga, Anatomie, Bewegung, Ernährung und vieles mehr zu vertiefen und in einer tollen Atmosphäre über einen längeren Zeitraum zu lernen.

Wir bieten Workshops in verschiedenen Formaten an:

## KURZWORKSHOPS

Unser kompaktes Workshop-Format : Dauer 3-4 Stunden, für 29.00 bis 39.00 Euro.

## TAGES- UND WOCHENDWORKSHOPS

Lerne von den renommiertesten Lehrern und Referenten: Anna Trökes, Dr. Ronald Steiner, Andreas Loh, Amiena Zylla, Anna Rossow und viele mehr. Dauer 1-4 Tage, für 99.00 bis 320.00 Euro.

Für unsere kommenden Workshops, alle Infos hierzu und das Anmeldetool besuche einfach unsere Webseite auf

**WWW.YOGABILITY.DE**