

DEIN TEAM

Wir stehen für authentisch-innovativen Yogaunterricht
höchster Qualität - und freuen uns darauf,
Dich bei uns begrüßen zu dürfen!



BJÖRN WILKE

Inhaber · Geschäftsführer
Sportmanager B.A.



SVENJA WILKE

Yogalehrerin AYI® Expert, BDY/EYU
Ausbildungsleitung Inspired & Advanced



NADINE DREES

Yogalehrerin AYI® Inspired I.A.



GERDA EICHORN

Yogalehrerin BDY/EYU
Physiotherapeutin & Heilpraktikerin



KYONG-AH OH

Yogalehrerin AYI® Inspired, BDY/EYU



SANDRA JONCZYK

Yogalehrerin AYI® Inspired



KATRIN NEUSTADT

Yogalehrerin AYI® Inspired



KATHARINA BRENNER

Yogalehrerin AYI® Inspired

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.URBANSPO RTSCLUB.DE



MIT
SCHNUPPER-
GUTSCHEIN
FÜR DEINEN
1. BESUCH!

GÜLTIG AB 1. JANUAR 2019

Yogability



DEINE SCHULE FÜR ASHTANGA YOGA IM RUHRGEBIET

UNTERRICHT, AUS- UND WEITERBILDUNGEN
WORKSHOPS, YOGAREISEN UND MEHR

KURSPLAN

Gültig ab 1. Januar 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
Alle Level

10:00-11:30 HATHA YOGA
Level 1/2 • Präventionskurs

18:00-19:30 HATHA YOGA
Level 1/2 • Präventionskurs

DONNERSTAG

19:00-20:30 ASHTANGA MEETS FASZIEN
Level 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
Level 2

Alle Kurse sind fortlaufend und der Einstieg ist jederzeit möglich.

Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.

Präventionskurse werden ganz oder teilweise von Deiner Krankenkasse erstattet.

Alle Infos zu unseren Präventionskursen findest Du auf www.yogability.de/praevention

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

GUTSCHEIN

Für eine ermäßigte
Schnupperstunde für 8 Euro!*

*Normalpreis 10 Euro. Nur gültig für Neukunden
und nur einmal pro Person anwendbar. Einfach
Gutschein ausschneiden und mitbringen.

KURSINFOS

WAS IST ASHTANGA YOGA?

Ashtanga Yoga ist ein 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@ 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 Anfang 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@ LED-CLASS (LEVEL 2) • 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@ 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 LEVELS) • 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 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.

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 / BETRIEBLICHE 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.

TARIFE

NEU BEI UNS?

Probestunde 10*

14-Tage-Probe-Abo 20*

KURS-TARIFE

1er Karte / Drop In 14

5er Karte 65/55**

10er Karte 125/105**

20er Karte 240/210**

MITGLIEDSCHAFT

ALLE KURSE IM KURSPLAN,
SO OFT DU WILLST!

3 Monate 80/70**

6 Monate 70/60**

12 Monate 60/50**
(monatlicher Beitrag)

GUTSCHEINE

Wohlbefinden verschenken,
im schicken Hardcover Design.
Übertragbar, Betrag frei wählbar.
Schon ab 10 Euro!

Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt.

* Die Probetarife sind nur gültig für Neukunden beim ersten Besuch

** 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

Hier hast Du Gelegenheit, Dein Wissen zu vertiefen und in einer angenehmen Atmosphäre über einen längeren Zeitraum zu lernen.

KURZWORKSHOPS AB 29 €

Der Kompaktworkshop für Einsteiger dauert nur 3-4 Stunden.

TAGES- UND WOCHENDWORKSHOPS AB 99 €

Lerne exklusiv von den renommiertesten Yoga-Dozenten:
Anna Trökes, Dr. Ronald Steiner, Amiena Zylla, Anna Rossow uvm.

AUSBILDUNG

AYI@ INSPIRED YOGALEHRER/IN

200h AYA zertifiziert - nach der Methode von Dr. Ronald Steiner.

Ausbildungszeitraum Mai 2019 bis Mai 2020 • 9 Wochenenden + 2 Modular Therapy Courses

AYI@ INSPIRED QUEREINSTIEG

Die Intensivwoche - exklusiv für Yogalehrende mit 200h Yogalehrerausbildung o.ä.
Weiterbildung zum AYI@ Inspired Yogalehrer • 13.-19. September 2019

AYI@ ADVANCED YOGALEHRER/IN

Der nächste Schritt der AYI@ Ausbildung: 500h AYA zertifiziert - nach der Methode von Dr. Ronald Steiner. Ab Januar 2020 in drei Intensivwochen + 8 Modular Therapy Courses

MEDITATIONSLEITER/IN - MIT ANNA TRÖKES

Weiterbildung an vier Wochenenden

Ausbildungszeitraum Dezember 2019 bis Juni 2020

Alle Infos findest Du auf WWW.YOGABILITY.DE