

KURSPLAN

MONTAG

17:30-21:00 Ashtanga Mysore
Alle Stufen • Mit Svenja • Präventionskurs

DIENSTAG

18:00-19:30 Ashtanga Mittel
Mittelstufe • Mit Svenja • Präventionskurs
20:00-21:30 Ashtanga Mittel
Mittelstufe • Mit Svenja • Präventionskurs

MITTWOCH

06:30-09:30 Ashtanga Mysore
ab 08:00 Uhr als Self-Practice
Alle Stufen • Mit Svenja • Präventionskurs
10:00-11:30 Hatha Yoga
Alle Stufen • Mit Gerda • Präventionskurs
18:00-19:30 Hatha Yoga
Alle Stufen • Mit Gerda • Präventionskurs

DONNERSTAG

16:00-17:00 Yoga für Kinder
5 - 8 Jahre • Voranmeldung erforderlich • Mit Stefanie
17:30-18:30 Yoga für Kinder
9-12 Jahre • Voranmeldung erforderlich • Mit Stefanie
19:00-20:30 Ashtanga Basic
Basic (Einsteiger) • Mit Nadine

FREITAG

15:00-16:30 Rücken-Flow
Yoga für den Rücken • Alle Stufen • Mit Nina
17:00-18:30 Yin Yoga
Alle Stufen • Mit Nina

TARIFE

ALLE KURSE

Schnuppern 10
Einzelkarte 14
5er Karte 65/55*
10er Karte 125/105*
20er Karte 240/210*

YOGA FÜR KINDER

Einzelkarte 8
5er Karte 38
10er Karte 75

GUTSCHEINE
frei wählbar

* Alle Kurse sind fortlaufend. Der Einstieg ist jederzeit möglich.
* Gültig für Studenten bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres und Rentner - bei Vorlage eines Studierenden- oder Rentenausweises.
Neue Gültigkeitsdauern der Mehrfachkarten - erworben ab 1.11.2016:
5er-Karte: 3 Monate • 10er-Karte: 6 Monate • 20er Karte: 12 Monate

MITGLIEDSCHAFTEN 3/6/12 MONATE

Complete: Alle Kurse, so oft man will
80/70/60 bzw. 70/60/50*

Ashtanga Only: Mysore und Ashtanga - so oft man will
60/55/45 bzw. 55/50/40*

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 oder Webseite. Vielen Dank.

UNSERE KURSE IM ÜBERBLICK

DYNAMISCH UND SPORTLICH

ASHTANGA BASIC

Perfekt für alle, die Lust auf bewegten Yoga haben. Hier wirst Du Schritt für Schritt mit dem dynamischen System des Ashtanga Yoga vertraut gemacht und lernst, Dich im Einklang mit dem Atem zu bewegen.

Perfekt als Vorbereitung für den Ashtanga Mittel und Mysore Kurs.

ASHTANGA MITTEL

Hier führen wir Dich durch eine dynamische Sequenz von Körperpositionen, die Du mit dem Atem verbindest. Körperlich anspruchsvoll. Für alle, die gerne mal ins Schwitzen kommen.

ASHTANGA MYSORE

Hier führen wir Dich zu einer eigenständigen und individuellen Übungspraxis. Von sportlich-akrobatisch bis therapeutisch-soft. Dynamisches Üben im eigenen Atemrhythmus. Flexible Startzeiten. Für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet

REGENERATIV

YIN YOGA

Auf der Suche nach Entspannung und gleichzeitiger Dehnung des Körpers? Wir führen Dich durch regenerative Körperhaltungen, die für einen längeren Zeitraum gehalten werden: Zeit zum Luft holen und Loslassen.

THEMENKURSE

HATHA YOGA

Jede Stunde wird in ein Thema eingebettet. Die verschiedenen Positionen werden mit passenden Modifikationen angeboten, damit Du problemlos einige Atemzüge in der jeweiligen Haltung verweilen kannst. Dadurch bekommst Du Raum, tiefer in das Thema einzutauchen.

RÜCKENFLOW

Keine Lust mehr auf Verspannungen und Schmerzen im Rücken? Hier erfährst Du, was Du alles für einen gesunden, kräftigen und beweglichen Rücken tun kannst.

YOGA FÜR KINDER

Auch Kinder brauchen Zeit und Raum für die Bewusstseins- und Achtsamkeitsschulung sowie Entwicklung von Achtsamkeit. Wir bieten Kurse für zwei Altersgruppen: 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. Gerne beraten wir Dich hierzu. Sprich uns an!

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



NINA ERNST

Sportwissenschaftlerin B.Sc.
Pilates- und Yogalehrerin



GERDA EICHHORN

Yogalehrerin BDY/EYU
Physiotherapeutin & Heilpraktikern



NADINE DREES

Ashtanga Yogalehrerin I.A.



STEFANIE PERLE

Dipl. Heilpädagogin • Krankenschwester
Yoga- und Kinderyogalehrerin

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**



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

Yogability



**NEU AB APRIL 2017:
AYI® INSPIRED
YOGALEHRER-AUSBILDUNG**

200h AYA-zertifiziert. Jetzt bewerben!