

YOGA PERSONAL TRAINING MIT DANIELA LAFRENTZ

HATHA YOGA & YIN YOGA

1 Person (ca. 60 Minuten) (ca. 90 Minuten)	€ 79 / €119
2 Personen (ca. 60 Minuten) (ca. 90 Minuten)	€ 99 / € 139

SONNENGRUSS-WORKSHOP

1 Person (ca. 90 Minuten)	€ 119
2 Personen (ca. 90 Minuten)	€ 139

FEET UP®YOGA-WORKSHOP

1 Person (ca. 90 Minuten)	€ 129
2 Personen (ca. 90 Minuten)	€ 149

- ❁ Wechselnde Yoga- und Kursgruppenangebote entnehmen Sie unserer Homepage.
- ❁ Externe Gäste sind herzlich willkommen
- ❁ ALLE Einheiten für Anfänger und Erfahrene. Yogaequipment ist vorhanden.
- ❁ Bei körperlichen Einschränkungen oder Schwangerschaft, sprechen Sie uns bitte an.

KURSBESCHREIBUNG

Hatha YOGA: Eine klassische YOGA-Praxis. Statische und dynamisch-fließende Elemente dienen der Beweglichkeit, Kräftigung und Gelassenheit von Kopf und Körper

YOGA sanft: Eine entspannende YOGA-Einheit Sanfte Dehnung und Mobilisation unterstützt bei einem beweglichen Start in den Tag oder als Ausklang in den Abend.

YIN YOGA: YIN YOGA ist eine sanfte und passive Form des YOGA. Das längere Halten in entspannten Positionen ermöglicht ein Loslassen von Spannung auf faszialer Ebene ebenso wie mental.

Surya Namaskar ❁ Der Sonnengruß ❁: Diese YOGA-Einheit schult die Haltungen des klassischen Sonnengrußes und fügt alles zu einem großen Ganzen zusammen.

FeetUP®Yoga: Der FeetUp® ist ein besonderes Hilfsmittel zur Unterstützung der Yoga-Praxis, dass unter Anderem den Kopfstand ermöglicht. Entlastet werden Nacken und Wirbelsäule mit einer neuen Perspektive.

Qi Gong: Die chinesische Form der stehenden Entspannung bietet mit langsamen Bewegungen eine besondere Form der Entschleunigung ohne die Bewegung und Muskulatur aus dem Blick zu verlieren.

Entspannung & Klang: Eine Verschmelzung asiatischer und westlicher Arten der Entspannung. Geführte Meditation & Atmung in Verbindung mit Klängen. Eine kleine Reise zu sich selbst.

NORDIC Walking am Strand / ca. 2 Stunden

Nordic Walking direkt an der Wasserkante macht dieses Ausdauertraining zu einem ganz besonderen Erlebnis.

Thai Yoga Wohlfühlabend – Workshop, ca 2,5 Std

In bequemer Sportbekleidung leichte Druck- und Zugtechniken aus dem Thai Yoga erlernen. Ein Genuss für Körper und Seele. Eine angenehme Entlastung nicht nur für den Rücken. Für Paare, Freunde, Familie- zu zweit auf einer bequemen Bodenmatte.