



YOGA WERKSTATT 22.

stundenplan

herbst & winter 2023/2024

Basic Zum (Wieder-)Einstieg - mit viel Zeit für eine genaue Ausrichtung. Die Praxis ist sanft und trotzdem intensiv.
All Level Es werden Alternativen für alle Level angeboten.

Faszienyoga Bewusste und sanfte Praxis. Regenerieren und öffnen.
Vinyasa Yoga Atmung und Bewegung im Fluss.
Schlüsselpraxis Öffnende, therapeutische Praxis mit großer Wirkung.
Yin Yoga Regenerierende sanfte Praxis für Körper und Geist.
Budokon Yo-Bility Mobilisierende und spielerische Praxis zur Kräftigung und Verbesserung der Körperintelligenz.
Budokon Yoga Fließend, kräftigend und einfach ein wenig anders.
Inside Flow Musik und Bewegung im Einklang.

Feste Kurse:
Kinderyoga Yoga für Kinder - die Altersangabe ist im jeweiligen Kurs zu finden.
Yoga for Young Adults Yoga für junge Erwachsene.
Pränatalyoga Sanfte Dehnung und Kräftigung für Schwangere.

Intensive Specials in doppelter Stundenlänge, bei dem wir uns viel Zeit nehmen, um tiefer in die Praxis einzutauchen.
Immersion Mehrteilige Terminserie mit aufeinander aufbauenden Klassen zu einem bestimmten Thema.
Workshop Special zu einem bestimmten Thema, um die Theorie- und Praxis auf eine neue Art und Weise zu vermitteln.
Fester Kurs Praktiziere in gleichbleibender Gruppe eine feste Anzahl von Terminen.

Für absolute Beginner: In unseren festen Kursen und Workshops findest du einen guten Einstieg in die Welt des Yoga. Wir gehen auf die wichtigsten Basics ein, sodass du danach die Beginnerklassen besuchen kannst.

Beginnerworkshop für Budokon Wir bieten regelmäßig Einführungsworkshops an, um in die Welt von Budokon Mobility und Yoga einzutauchen.

Hier geht es direkt zu den Tarifen:



Unsere Tarife

Unsere Tarife sind so individuell wie du: Schnupperticket, Blockkarte, Monatskarte und Jahres-Membership. Du entscheidest wie du praktizieren möchtest. Wenn wir dich bei der Auswahl der Stunden, Kurse und Tickets unterstützen dürfen, melde dich gerne bei uns.

Du möchtest mit Yoga durchstarten oder Budokon kennenlernen? Perfekt. Hier sind deine Optionen:

Die nächsten Workshop für absolute Beginner: 3.März, 5.Mai.
Der nächste Beginnerkurs beginnt am 7. April.
Die nächsten Einführungsstermine Budokon: 2.März und 13.April.

In unserem kleinen Shop im Studio findest du alles, was du für deine Yoga- und Movementpraxis brauchst.



Ruppertsweies 22
85092 Kösching
01520.7887.300

hello@yogawerkstatt22.de
www.yogawerkstatt22.de



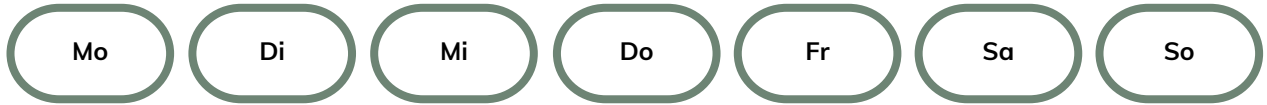
Follow us: [yogawerkstatt22](https://www.instagram.com/yogawerkstatt22)

Ruppertsweies 22
85092 Kösching
01520.7887.300

hello@yogawerkstatt22.de
www.yogawerkstatt22.de

Unser Stundenplan.

Stand: 12.02.2024



Vormittags

8:30 - 09:30
Vinyasa Yoga
Lisa
(S + O)

ab 02/2024

7:00 - 07:45
Schlüsselpraxis
Uwe (alle zwei
Wochen)
(S)

8:30 - 9:30
Basic Yoga für
(Nicht-) Läufer
und (Nicht-)
Radfahrer
Susi F.
(S)

ODER
10:00 - 11:15
Inside Flow
Julia
(S)
Warrior Flow.
Budokonyoga.
Erika & Susi.
(S)

10:00 - 11:00
Kinderyoga
Jasmin
(S)

Nachmittags

17:00 - 18:00
Faszienyoga
Susi R.
(S + O)

18:30 - 19:45
Basic Yoga
Arnold
(S)

16:45 - 18:00
Teens Yoga
Lisa
(S)

ab 02/2024

16:45 - 17:45
Präventionskurs
Pränatal
Michi
(S + O)

17:00 - 18:15
Budokon Yo-Bility
Erika & Susi
(S)

Intensives,
Specials & Workshops zu
unterschiedlichen Themen und
für alle Level.

Informationen dazu findest du in
unserem Newsletter, auf
unserer Seite und auf
Instagram.

Abends

18:30 - 19:45
Yoga für alle Level
Uwe
(S)

20:00 - 21:00
Yoga für alle Level
Susi
(S)
ODER
Yoga auf dem
Board
Kathi
(S + O)

18:15 - 19:00
Schlüsselpraxis
Uwe
(S + O)

18:15 - 19:30
Yoga für alle Level
Renate
(S + O)

19:15 - 20:30
Yin Yoga
Nicole
(S + O)

19:45 - 21:00
Basic Yoga für
Rücken, Schultern
& Nacken
Florian
(S + O)

Beginner Level Alle Level Spezialkurse

S = Vor Ort im Studio
O = Online (Stream & Aufnahme)

★ Diese Stunden eignen sich besonders als "absoluter Beginner", um mit verschiedenen Stilen, Lehrern & Lehrerinnen in Kontakt zu kommen.

Wenn du dich zum Onlinestream anmeldest und nicht live dabei sein kannst, bekommst du von uns die Aufnahme. Sie steht dir 2 Tage zur Verfügung.

Der Stundenplan kann sich immer ändern, wenn wir Optimierungen durchführen, jemand ausfällt oder Ferienzeit ist. Auch deshalb ist eine Einbuchung über eversports unbedingt notwendig, um bei uns zu praktizieren. Wenn wir dich hierbei unterstützen können, melde dich gerne.

Hier geht es direkt zum Stundenplan:



Die Intensives sind mit den regulären Tickets buchbar (Zeit- und Blockkarten, Memberships). Die Workshops werden in der Regel mit 50 % für Membership-Inhaber_innen und Wiederholer rabattiert, sofern dies möglich ist. Die Einführungstermine (Yoga für absolute Beginner und Budokon) findest du bei uns auf der Workshop-Übersicht.



Follow us: yogawerkstatt22

Ruppertswies 22
85092 Kösching
01520.7887.300
hello@yogawerkstatt22.de
www.yogawerkstatt22.de