







SOMMER SPECIAL 15 Wochen lang (25.6. bis 4.10.) flexibler Besuch aller Flow Klassen (Mo, Di, Do) mit 10er Karte! KK Zuschuss möglich.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		11:00-12:15 Mami & Baby 04.07.-25.07. 4x 19.09.-24.10. 5x 07.11.-12.12. 5x KK-Zuschuss Info & Anmeldung bei Eva: info@devayani-yoga.com			24. November 10:00 – 18:00 Faszien-Yoga & Blackroll	
	16:30-17:45 Faszienyoga mit Blackroll Für alle 09.10.-11.12. 10x Bitte anmelden KK-Zuschuss	NEU 16:30-17:45 Yoga Flows Basis soft 10.10.-12.12. 10x Bitte anmelden KK-Zuschuss		16:30-17:45 Schwangere Nächster Kurs 12.10.-21.12. 10x NICHT 2.11. Bitte anmelden KK-Zuschuss 		
18:00-19:15 Schwangere Fortlaufend Bitte anmelden KK-Zuschuss 	18:00-19:30 Yoga Flows Fortg. 1 SOMMER SPECIAL 25.06.-4.10. 10x in 15 Wochen flexibel 09.10.-18.12. 10x Bitte anmelden KK-Zuschuss	18:00-19:15 Schwangere Fortlaufend Bitte anmelden KK-Zuschuss 	18:00-19:30 Yoga Flows Basis/Fortg. 1 SOMMER SPECIAL 25.06.-4.10. 10x in 15 Wochen flexibel Bitte anmelden KK-Zuschuss Schnupperkurs 13.09.-27.09. 3x	18:00-19:15 Hormonyoga Das Original nach Dinah Rodrigues! Nächster Kurs 12.10.-21.12. 10x NICHT 2.11. Bitte anmelden KK-Zuschuss		17:30-19:00 Flow & Restore 14.10.-16.12. 10x Bitte anmelden KK-Zuschuss
19:30-21:00 Yoga Flows Fortg. 2 SOMMER SPECIAL 25.06.-4.10. 10x in 15 Wochen flexibel 08.10.-17.12. 10x Bitte anmelden KK-Zuschuss	19:45-21:15 Yoga Flows Fortg. 1 SOMMER SPECIAL 25.06.-4.10. 10x in 15 Wochen flexibel 09.10.-18.12. 10x Bitte anmelden KK-Zuschuss	19:30-20:45 Schwangere Fortlaufend Bitte anmelden KK-Zuschuss 	19:45-21:15 Yoga Flows Basis/Fortg. 1 SOMMER SPECIAL 25.06.-4.10. 10x in 15 Wochen flexibel Bitte anmelden KK-Zuschuss Schnupperkurs 13.09.-27.09. 3x	22.6.-5.10. 18:00-19:15 NICHT 20.7./21.9. Ab 12.10. um 19:30 Hatha Yoga Info bei Nadine: info@nadine-yoga.de		

Yoga Flows

Achtsamkeitsbasierter Hatha-Yoga im Flow Stil. Geschmeidige Bewegungen mobilisieren deine faszialen Strukturen und sorgen für einen gesunden Rücken. Durch koordiniertes Atmen wird dein Geist ruhig und dein Körper entspannt. Ideal zum Stressabbau, Fitwerden und Entspannen!
Basis: ruhige-sanfte Flows, Grundlagen.

Fortgeschrittene 1: Mittelstufe, für Geübte mit Grundlagenkenntnissen.

Fortgeschrittene 2: dynamisch-kraftvolle Flows, sehr gute Yoga Kenntnisse erforderlich.

Flow & Restore: Kombi aus dynamischen Flows und erholsamen Asanas. Energetisierende und nährnde Praxis für Körper, Geist und Seele. Alle Levels.



Hatha Yoga

Eine themenbasierte Yogastunde, die Einsteiger und Geübte zu einer intensiveren Praxis und einer verfeinerten Selbstwahrnehmung führen soll. Angereichert mit Erkenntnissen aus der Faszienforschung und der Spiraldynamik dienen die Asanas der Erfahrung der eigenen Konstitution und der Wahrnehmung eigener Bedürfnisse.

Yoga für Schwangere

Atem-, Körper- und Entspannungsübungen laden dich ein, jeden Tag der Schwangerschaft bewusst zu genießen. Die Balance von Bewegung und Ruhe für eine besondere Zeit.



Mami & Baby Yoga

In dieser Stunde können die Mamis ganz entspannt Yoga üben und die Zeit mit ihren Babys genießen. Ziel ist es, die Muskeln nach der Geburt wieder zu kräftigen und sich zu entspannen. Die Babys (ca. 8 Wochen bis Krabbelalter) können neben ihrer Mami schlafen, in die Stunde einbezogen und auch gestillt werden.



Fasziennyoga & Blackroll

Ab auf die Rolle! Fittes Bindegewebe (Faszien) mit modernen, dynamischen Yoga-Flows und der Blackroll. **Auch ein super Detox für das Bindegewebe nach der Schwangerschaft.**



Hormonyoga

Bei uns das Original nach Dinah Rodrigues! Stelle auf ganz natürliche Weise mit vitalisierenden Yoga-, Atem- und Energieübungen die hormonelle Balance wieder her! Ideal bei Wechseljahresbeschwerden, unerfülltem Kinderwunsch, PMS, für jüngere Frauen mit Zyklusbeschwerden und hormonellen Dysbalancen nach der Schwangerschaft.



Personal Training

Für eine persönliche Yogapraxis mit Beate Bleif. Pluspunkte: Trainingsform für individuelle Bedürfnisse mit zugeschnittenem Übungsprogramm, Zeitersparnis und bessere Terminplanung. Der Einzelunterricht findet im wunderschönen Yogaloft im Herzen Münchens Nähe des Marienplatzes / Isartors oder in Gräfelfing statt.

SOMMER SPECIAL 15 Wochen lang (25.6. bis 4.10.) flexibler Besuch aller Flow Klassen (Mo, Di, Do) mit 10er Karte! KK Zuschuss möglich.

Preisliste

Preise gültig ab 01.01.2017

Die Kurse, die im Kursplan mit KK-Zuschuss gekennzeichnet sind, werden von allen GESETZLICHEN Krankenkassen bezuschusst.

SOMMER SPECIAL 15 Wochen lang (25.6. bis 4.10.) flexibler Besuch aller Flow Klassen (Mo, Di, Do) mit 10er Karte! KK Zuschuss möglich.

Probestunde einmalig beim 1. Besuch (bitte anmelden, da nur begrenzt Platz. In festen Kursen nur bei freiem Platz).	12 €
Einzelbesuch	20 €, ermäßigt* 16 €
Schnupperkurs 3x laut Kursplan	40 €
FlexiCard 24 Termine FLEXIBEL kommen, 6 Monate	59 € / Monat (Monatszahlung) ermäßigt* 49 € / Monat KK Zuschuss
10er Kurse , Zeiten siehe Kursplan SOMMER SPECIAL: 15 Wochen lang vom 25.6.-4.10. flexibler Besuch aller Flow Klassen (Mo, Di, Do) mit 10er Karte. KK Zuschuss möglich	1 Kurs (10x, 75/90 Min.) 160 € ermäßigt* 130 € KK Zuschuss
Schwangerenyoga	1 Kurs (10x, 75 Min.) 160 € ermäßigt* 130 € KK Zuschuss
Mami & Baby Yoga	1 Kurs (4x, 75 Min.) 64 € 1 Kurs (5x, 75 Min.) 80 € KK Zuschuss
Personal Training mit Beate Bleif, 60 Min.	1x 90 € 5x 400 € (innerhalb von 3 Mo.)

* ermäßigte Preise gelten für SchülerInnen, Studierende, Azubis und Erwerbslose mit Nachweis.



SUPER! Du darfst bei den 10er Kursen zwei versäumte Termine innerhalb der Kursdauer nach- oder vorholen. Den KK-Zuschuss bekommst du bereits mit 8x Yogieren 😊.

Kursort

Das yogaria studio ist ein **kleines und feines 70 qm Yoga-Loft, sehr ruhig** über den Münchner Altstadtädern Nähe Isartor und Marienplatz gelegen. kleine Gruppen ca. 10-15 Teilnehmende, herzliche Atmosphäre.



Wie kannst du bei uns starten?

Suche dir einen passenden Kurs aus, melde dich kurz an (mail, Fon) und schon geht's los! Wir freuen uns auf dich. Gerne kannst du eine **Probestunde** absolvieren. Bitte melde dich an.

Was bringst du mit?

Bitte bringe bequeme Kleidung mit. Matten und Hilfsmittel haben wir im Studio. Bei uns gibt's Wasser und Yogitee kostenlos.



Wann erreichst du unser Büro?

ACHTUNG: das Büro ist nicht im Studio!

Mo. - Fr. 10:00 - 12:00: 089 / 61 02 99 58.

Mobil 0177 / 613 55 26

Falls du uns nicht persönlich erreichst, gibt es:

SMS / WhatsApp oder Mail info@yogaria.de ☺.

Wir melden uns so schnell als möglich.

Bitte beachte: Das Studio ist ca. 20 Minuten vor und nach den Kursen geöffnet.

Anschrift

yogaria studio

Beate Bleif

Tal 26

80331 München

Fon: 089 / 61 02 99 58

Mobil: 0177 / 613 55 26

Mail: info@yogaria.de

www.yogaria.de

