






In den Weihnachtsschulferien finden keine Kurse statt!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	10:00-11:00 Babymassage Info & Anmeldung bei Nele: 0176/62475305 nele-philipp@gmx.de	11:00-12:15 Mami & Baby 10.01.-07.02. 5x 21.02.-21.03. 5x KK-Zuschuss Info & Anmeldung bei Eva: 089/122237330 info@devayani-yoga.com			17. März 18 10:30 – 18:00 Wie werde ich Energievampire los?	
NEU 16:30-17:45 Yoga Flows Absolute EinsteigerInnen 08.01.-19.03. 10x NICHT 12.02. Bitte anmelden KK-Zuschuss	16:30-17:45 Faszienyoga mit Blackroll Für alle 10.10.-19.12. 10x 09.01.-27.03. 10x NICHT 6.2./13.2. Bitte anmelden KK-Zuschuss		NEU 16:30-17:45 Hatha Yoga für Frauen mit Kurven 11.01.-22.03. 10x NICHT 15.02. Bitte anmelden KK-Zuschuss	17:00-18:15 Schwangere 06.10.-15.12. 10x 19.01.-23.03. 10x Bitte anmelden KK-Zuschuss 		
18:00-19:15 Schwangere Fortlaufend Bitte anmelden KK-Zuschuss 	18:00-19:30 Yoga Flows Fortg. 1 10.10.-19.12. 10x 09.01.-20.3. 10x NICHT 13.2. Bitte anmelden KK-Zuschuss Außerhalb der festen Kurszeiten läuft der Kurs weiterhin!	18:00-19:15 Schwangere Fortlaufend Bitte anmelden KK-Zuschuss 	18:00-19:30 Yoga Flows Basis/Fortg. 1 12.10.-14.12. 10x 11.01.-15.03. 10x KK-Zuschuss	18:30 SPECIALS 8.12. Meditation Geben und Nehmen 2.3.18 Mondgruß und Vollmond Meditation Bitte anmelden je Termin 15 €		17:30-19:00 Hatha Yoga Relax 08.10.-10.12. 10x 14.01.-25.03. 10x NICHT 11.02. Für alle Bitte anmelden KK-Zuschuss
19:30-21:00 Yoga Flows Fortg. 2 fortlaufend KK-Zuschuss	19:45-21:15 Yoga Flows Fortg. 1 10.10.-19.12. 10x 09.01.-20.3. 10x NICHT 13.2. Bitte anmelden KK-Zuschuss	19:30-20:45 Schwangere Fortlaufend Bitte anmelden KK-Zuschuss 	19:45-21:15 Yoga Flows Basis/Fortg. 1 12.10.-14.12. 10x 11.01.-15.03. 10x Bitte anmelden KK-Zuschuss			

21:00-22:15
Hatha Yoga
Relax
Kursinfo &
Anmeldung
bei Inga:
0173/5720933



Yoga Flows

Achtsamkeitsbasierter Hatha-Yoga im Flow Stil (TriYoga Flows / Vinyasa). 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.



Hatha Yoga

Körper-, Atemübungen und Entspannung. **Hatha Yoga Relax** ist eine ruhigere Klasse mit sanften Übungen und Dehnungen, **ideal zum Einsteigen** oder wenn du einfach mal was Ruhiges suchst und dich dabei entspannen magst.

Hatha Yoga für Frauen mit Kurven

Diese Yoga-Stunde bietet einen geschützten Raum für all diejenigen, die bis heute dachten, dass sie vor dem Anmelden zum Yoga erst noch Veränderungen an sich und ihrem Körper vornehmen müssen. „Bevor ich das mache, muss ich aber noch abnehmen“ und ähnliche Gedanken können losgelassen werden. Der Kurs führt langsam in die Welt der sanften Yoga-Flows ein. Loslassen, Bei-sich-Sein und Üben stehen im Vordergrund.

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.



Babymassage

In diesem Kurs erlernst du die klassischen Griffe der Babymassage nach Frederick Léboyer und Handling-Griffe, die den Alltag mit deinem Baby bereichern und erleichtern. Die Babys genießen sehr die Berührung durch die Massage, die z.B. Bauchschmerzen lindern kann. Die Kinder entwickeln ein gutes Gefühl für ihren Körper, machen Fortschritte in ihrer motorischen Entwicklung und nehmen verstärkt Kontakt zu anderen auf.



Faszienyoga

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

Stelle auf ganz natürliche Weise mit vitalisierenden Yoga-, Atem- und Energieübungen die hormonelle Balance wieder her! Ideal bei unerfülltem Kinderwunsch, PMS, bei Wechseljahresbeschwerden oder für jüngere Frauen mit Zyklusbeschwerden. **Bei uns das Original nach Dinah Rodrigues. Derzeit nur als Einzelstunde oder Fortbildung.**

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.

Preisliste

Preise gültig ab 01.01.2017

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

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 (alle Kurse, außer Mi 21:00)	59 € / Monat (Monatszahlung) ermäßigt* 49 € / Monat
10er Kurse , Zeiten siehe Kursplan (Yoga Flows, Hatha Yoga, Faszienyoga)	1 Kurs (10x, 75/90 Min.) 160 € ermäßigt* 130 €
Schwangerenyoga	1 Kurs (10x, 75 Min.) 160 € ermäßigt* 130 €
Mami & Baby Yoga	1 Kurs (4x, 75 Min.) 64 € 1 Kurs (5x, 75 Min.) 80 €
Babymassage	1 Kurs (5x, 60 Min.) 70 €
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 triyoga studio ist ein **kleines und feines 70 qm Yoga-Loft, sehr ruhig** über den Münchner Altstadt-dächern Nähe Isartor und Marienplatz gelegen. kleine Gruppen ca. 10-15 Teilnehmende, **ohne Schickimicki**, herzliche Atmosphäre.



Wie kannst du bei uns starten?

Suche dir einen passenden Kurs aus, melde dich kurz an (über Website Kontaktformular, 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 triyoga 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



Bankverbindung

Beate Bleif

Commerzbank

IBAN: DE81700400410660877200

BIC: COBADEFF700