



In der Gruppe wird in angemessenen Schritten und individuell angepasst unterrichtet. Die Teilnehmer erfahren sich selbst in den Übungen und erhalten Einblicke in die theoretischen Grundlagen. Ein intensives Miteinander in kleinen Gruppeneinheiten garantiert einen schnellen Lernerfolg ohne Leistungsdruck. Sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen verbessert sich die Motorik, das Körpergefühl und die Körperwahrnehmung. Yoga schult die Konzentration, die allgemeine sinnliche Wahrnehmung, das Selbstbewusstsein, die Sozialkompetenz und die Bewusstheit für den Atemraum. Der Körper wird modelliert und der Geist geklärt. Du gewinnst zunehmend an Stabilität, Leichtigkeit und dadurch mehr Lebensfreude und Gesundheit. Speziell bei Kindern bilden Bewegungsmuster, die frühzeitig erlernt und verinnerlicht werden, die Grundlage für das spätere logisch-abstrakte Denken.

Yoga für Schwangere steigert das Wohlbefinden von Mutter und Baby. Yoga-Asanas lösen Verspannungen, stärken die Wirbelsäule, dehnen und vermeiden durch das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung die Verspannung. Die Konzentration wird erhöht, Atemübungen erweitern den Atemraum, die seelische Verfassung wird positiv beeinflusst.

	Erwachsene:	Schüler / Azubi / Studenten:
8er-Block	120,- EUR	70,- EUR
3er-Probekblock	45,- EUR	25,- EUR
einzelner Abend	20,- EUR	15,- EUR

KURSPLAN GRUPPE

DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
12.40 vh Ulm	18.20 Firmenyyoga	12.15 Firmenyyoga	18.00
14.00 GS Pfuhl	19.30 Ulm *	16.20 vh Ulm	Schwangerschaftsyoga
18.30 Weißenhorn *			
20.10 Weißenhorn *			