

# Der FreshUp Yoga Herbstkalender 2022 ist da!



Ruhe und Sicherheit zu finden ist heute, in unserer unsicheren Welt, eines der wichtigsten Dinge geworden.

Wir können die hektische und chaotische Außenwelt nicht verändern, aber mit Hilfe von Yoga können wir lernen unsere Laune, Energie, Gesundheit und Mentalität zu ändern.

Ich freue mich, euch in meinem Yoga-Kursen zu sehen und gemeinsam diese Ziele zu erreichen. Dazu biete ich viele Yogatechniken und andere holistische Methoden an.

Der erste Besuch in meinem Studio ist kostenlos.

**Anreisen:** Zufahrt nach St. Margarethen, erstes Haus rechts. Das Yogastudio öffnet 20 Minuten vor der Yoga-Stunde.

**Parken:** neben dem Studio auf der Rasenfläche.

**Mitbringen:** nichts! Yoga-Zubehör wird zur Verfügung gestellt.

Für weitere Fragen stehe ich dir gerne jederzeit zur Verfügung.

Bitte wenden!

Liebe Grüße Agnes



**Der FreshUp Yoga-Kalender Herbst 2022. Abreißen, auf den Kühlschrank kleben.**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<b>YogaFarm Bergl 33</b>	<b>YogaFarm Bergl 33</b>	<b>YogaFarm Bergl 33</b>	
10:00 Sanftes Hatha Yoga (90 Min.)	10:00 Mama-Baby Yoga (90 Min.)	10:00 Sanftes Hatha Yoga (90 Min.)	
			<b>Turnsaal Gnesau</b>
18:00 Rücken Hatha Yoga (90 Min.)	17:30 Flow Yoga (90 min.)	18:00 Yin Yoga (75 min.)	18:00 Rücken Hatha Yoga (90 min.)

**Standort:**

**Weitere Information und Anmeldung:**

YogaFarm, Bergl 33.

freshupyoga@gmail.com, freshupyoga.com  
oder 0677/611-19231 via WhatsApp.

# Kursbeschreibungen Herbst 2022

**Sanftes Hatha Yoga:** geeignet für Anfänger  
 Man bewegt sich zuerst nur sehr langsam und lernt die Yoga Asanas (Körperstellungen) sowie die Atemübungen Schritt für Schritt kennen. Eine gute Basis für die Yogapraxis.

**Rücken Hatha Yoga:** geeignet für alle  
 Wir fokussieren uns auf den Rücken und den Bauch, sowie den eigenen Energiefluss. Die Übungen werden langsam, mit mehreren Wiederholungen durchgeführt. Rücken-Yoga machen wir, um den Rücken zu stärken und Haltungprobleme auszugleichen.



**Yin Yoga:** geeignet für alle  
 Es werden wenige Asanas gemacht, aber die werden ein paar Minuten gehalten. Ziel ist, die Flexibilität der Gelenke und Muskulatur zu stärken. Zum Ende wird ein sehr langes Savasana (Entspannungshaltung auf dem Rücken) gehalten. Es gibt sanfte Musik, wenig Bewegung und viele Entspannungsmöglichkeiten. Eine Yoga-Stunde, um Stress abzubauen, und um das richtige Gefühl für innere Ruhe zu finden.

**Flow Yoga:** geeignet für Fortgeschrittene  
 Übungen aus Hatha (kräftigende Übungen), Kundalini (Abfolge von Übungen unter Einbeziehung der Atmung), Ashtanga Yoga (die Übungen werden zusammenhängend ausgeführt), wie z. B. der herabschauende Hund, Chaturanga (Übungen in Plank Stellung) und Balancing (Gleichgewichtsposen). Man bewegt sich dynamisch und intensiv.

**Baby-Mama Yoga:** für Mutter, Baby und Kleinkinder von 0-4 Jahren  
 Es werden gemeinsame Übungen und Bewegungen mit den Kindern gemacht, danach werden die Babys/Kinder massiert, man singt und tanzt. Danach können die Babys/Kinder spielen oder schlafen. Die Mütter verstärken die Bauchmuskulatur und machen Entspannungsübungen. Geeignet für Kinder von 0-4 und ihre Mütter, sowie Schwangere.

Bitte wenden!



Erster Besuch als Schnupperstunde im Studio	<b>kostenlos</b>
Einzelne Einheiten	€ 15,00
5er Block 7 Wochen	€ 69,00
Monatskarte Unlimited	€ 99,00
10er Block 12 Wochen	€ 125,00