

YOGA

Kursangebot

DIENSTAG	18:00 - 19:15	YIN YOGA
DIENSTAG	19:30 - 20:45	YIN YOGA
DONNERSTAG	18:00 - 19:15	VINYASA YOGA
DONNERSTAG	19:30 - 20:45	YIN YOGA

Begaweg 11, 33649 Bielefeld-Ummeln

www.khadijayoga.de



VINYASA YOGA

Die Besonderheit von Vinyasa Yoga liegt in seiner Vielseitigkeit. Diese dynamische und fließende Form des Yoga legt den Fokus auf die Verbindung von Atem und Bewegung. Dabei werden die verschiedenen Haltungen geschmeidig miteinander verknüpft, während die Atmung bewusst und synchronisiert bleibt. Die Praxis kann einen in einen Zustand versetzen, der als Meditation in Bewegung beschrieben werden kann. Erlebe eine Vinyasa Yoga Einheit, die fließende Sequenzen, kraftvolle Asanas und Mobility-Übungen für mehr Gelenkbeweglichkeit beinhaltet. Tauche ein in diese dynamische Praxis und finde die harmonische Balance zwischen Kraft und Entspannung.

YIN YOGA

Yin kann mit „nach innen“ übersetzt werden, Yang, der Gegenpol zu Yin symbolisiert „nach außen“. Yin-Yoga schafft Zeit für dich zum Loslassen, zum Wahrnehmen und zum Spüren. Durch längeres Halten (3-5 Minuten) der Asanas (Körperübungen) erreichst du tiefer sitzende Muskulatur- und Gewebestrukturen (Faszien). Die Durchblutung wird angeregt, Blockaden und Spannungen können sich lösen. Yin-Yoga ist eine Yoga-Form, die die Flexibilität des Körpers und des Geistes erhöht und dem Geist Ruhe und Geborgenheit schenkt. Die Yin Yoga Praxis lehrt uns, dass es nicht notwendig ist, in einem Spannungsverhältnis zwischen Gegensätzen zu stehen. Stattdessen haben wir die Freiheit, nach Verbindung und Ausgleich zu streben, um einen friedlicheren Weg für uns selbst zu finden.



PREISE

4ER KARTE

- ✓ Feste Termine
- ✓ Konstante Yoga Praxis
- ✓ 1 Monat Laufzeit
- ✗ Nachholtermine
- ✗ Ratenzahlung

68,00€ / Karte

10ER KARTE

- ✓ Feste Termine
- ✓ Flexible Yoga Praxis
- ✓ 3 Monate Laufzeit
- ✓ Nachholtermine
- ✗ Ratenzahlung

160,00€ / Karte

20ER KARTE

- ✓ Freie Termine Auswahl
- ✓ Flexible Yoga-Praxis
- ✓ 4 Monate Laufzeit
- ✓ Nachholtermine
- ✓ 4 Monatsratenzahlung

**75,00€ / Monat oder
300,00€ / Karte**

Begaweg 11, 33649 Bielefeld-Ummeln
www.khadijayoga.de

YOGA IST

KÖRPER



Geschmeidige Stärke

Klare Ruhe



GEIST

SEELE



Innere Harmonie

