

## Personal Training – Einzelstunden

**Du möchtest terminlich flexibel sein und ein tiefergehendes Verständnis für Yoga entwickeln?**

Jeder Mensch ist einzigartig und bringt ganz spezielle körperliche und geistige Voraussetzungen mit. Um diesen individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden, ist der Einzelunterricht die traditionelle und bewährte Lehrweise des Yoga. Gemeinsam wird eine sinnvolle Übungspraxis anhand der Fähigkeiten und Bedürfnisse des Einzelnen entwickelt, die aus Körperübungen, Atemübungen und Entspannung besteht. In persönlicher Atmosphäre bei der Yogalehrerin Ihrer Wahl. 60 Min, € 55. [info@yogali.de](mailto:info@yogali.de)

## Yoga im Lindenhofpark

**mit dem Yogali Team, Termine siehe [yogali.de](http://yogali.de)  
Mi 9 – 10.30 Uhr, pro Termin € 13**

Genieße deine Yogapraxis unter freiem Himmel. Lass dich von der Schönheit der Natur und der Kraft der fünf Elemente inspirieren. Bitte eigene Yogamatte und Decke mitbringen. Nur bei trockener Witterung. Bei Regen findet die Praxis im Freiraum Lindau statt. [info@yogali.de](mailto:info@yogali.de)



# Körper, Geist, Atem

Immer mehr Menschen finden durch Yoga zu mehr Zufriedenheit, innerer Stärke und Gleichmut.

Die Praxis ist ganzheitlich und richtet sich nach dem achtfachen Pfad in einer ethischen Lebensweise, im Üben von Körperstellungen, Atembewusstsein, Sinneskontrolle, Konzentration und Meditation.

Ein wesentliches Ziel von Yoga ist das Entwickeln von Achtsamkeit. Um dies zu erreichen legen wir unseren Fokus auf die körperliche Praxis, im statischen und dynamischen Üben der Asanas in Kombination mit Spannungselementen. Inspiriert von B.K.S. Iyengar schätzen wir Präzision beim Ausführen der Stellungen, welche Kraft und Losgelöstheit vereint. Eine Methode, die mit verschiedenen Hilfsmitteln auch individuellen Bedürfnissen und Handicaps, ob jung oder alt, gerecht werden kann.

Die positive Wirkung von Yoga ist unmittelbar erfahrbar. Probier' es aus!

© 2019 carstendeak.de

## Kurse

Alle Yoga Kurse sind fortlaufend. Ein Quereinstieg bei angepasstem Kursbeitrag sowie eine Bezuschussung durch die Krankenkasse ist möglich.

Unser lichter, großzügiger Yogaraum verfügt über hochwertige Übungsmaterialien wie Yogamatten, Klötze, Gurte, Kissenrollen und Yogastühle. Ideal für die individuelle Unterstützung beim Üben in der Gruppe und für die gezielte Förderung in Yoga Einzelstunden. Es braucht keine Voraussetzung um Yoga zu üben. Yoga ist der Weg!

### Preise

- 5er-Karte Kurs fix € 70
- 10er-Karte Kurs fix € 130
- 10er-Karte flex (6 Monate gültig) € 150
- Drop-In € 17
- Probestunde € 10
- Einzelstunde à 60 Minuten € 55
- Workshops – Yogamore à 120 Minuten € 20

### 10er-Karten fix & flex

Unsere 10er Karten (fix & flex) sind für alle Kursangebote und Yogalehrer einsetzbar.

## Levels

### L1 Beginner / Wiedereinsteiger

Hier lernst du die Basisstellungen des Yoga und deren Ausrichtungsprinzipien kennen. Einfache Atemübungen und eine abschließende Tiefenentspannung lassen dich nachhaltig Energie und Ruhe tanken.

### L2 Fortgeschrittene

Die Grundlagen werden erweitert und vertieft. Statische Feinabstimmung in den Körperstellungen und dynamische Sequenzen lassen dich zunehmend mehr Kraft und Wachheit erfahren.

### L3 Geübte ab 2 Jahre Praxis

Die Ausrichtungsprinzipien verinnerlicht, kannst du hier die komplexeren Haltungen erlernen und in den z.T. sehr kraftvollen vom Atem geführten Bewegungsabläufen zunehmend mehr Leichtigkeit entwickeln.



# yogali

## Yoga auf der Insel

**Sommer/Herbst 2020**

**Hatha Yoga & Vinyasa Flow**

Im Freiraum Lindau  
Inselgraben 6  
D-88131 Lindau

Tel. +49 172 844 09 50  
[info@yogali.de](mailto:info@yogali.de)  
[www.yogali.de](http://www.yogali.de)





**Jutta Steinbach**  
„Der Buddha bist du.“

## Yoga am Morgen „Date Yourself“ plus Mi „Sommer yoga im Lindenhofpark“

Alle Levels

**Mo u. Mi 9–10.30 Uhr, Mi Sommer yoga Termine > yogali.de**  
Die Tage und Wochen reihen sich aneinander und du kommst zu wenig zu dir Selbst oder zu dem was dir wirklich wichtig ist? Lass den Montag/Mittwoch Morgen zu deinem persönlichen Date werden. Beginne den Tag mit einer vitalisierenden Yogapraxis und richte dich auf das Wesentliche aus. Die Yogastellungen bringen Lebendigkeit in den Körper, Ruhe und Achtsamkeit in den Geist.\* [info@yogali.de](mailto:info@yogali.de)

## Yin Yoga

Alle Levels

**Mo 16.30–17.45 Uhr, ab 12.10.2020**

Innehalten, sich vom Atem führen lassen und in die Position hinein entspannen: Im Yin Yoga üben wir uns im Loslassen. Die Positionen werden im für 3-5 Minuten eingenommen und ermöglichen eine tiefe Regeneration und Innenschau. Energieressourcen werden wahrgenommen und wieder aufgefüllt. Die Praxis ist ein Rückzug in den inneren Tempel, zur ur-eigenen Quelle der Kraft und Inspiration. „Wer inne hält, bekommt von Innen Halt.“\* [info@yogali.de](mailto:info@yogali.de)

## Flow Yoga Praxis

Vinyasa L 2–3

**Mo 18–19.30 Uhr**

Vinyasa Flow ist ein dynamischer Yogastil, in dem sich Bewegung und Atmung zu einem fließenden Erlebnis verbinden, die Asanas stehen hier im Mittelpunkt der Praxis. Mit dem Fokus auf ihrer präzisen Ausrichtung werden verschiedene Körperpositionen variiert angeordnet, so dass ein harmonischer und kreativer Fluss von Bewegungsabläufen entsteht. Sie fordern uns körperlich und mental und vermehren unsere Konzentration und Achtsamkeit.\* [info@yogali.de](mailto:info@yogali.de)

## Mit Yoga beginnen

Hatha Yoga L1–2

**Di 20–21.30 Uhr**

Die Beginner Klassen sind für alle geeignet, die die Grundlagen des Yoga kennenlernen oder wieder aufgreifen möchten. Die Basis Haltungen im Stehen, Sitzen und Liegen werden step by step angeleitet und mit Hilfsmitteln wie Bolster, Klotz und Gurt unterstützt. Der Fokus liegt auf der Entwicklung von Stabilität und ein Zugewinn an Beweglichkeit. Einführung in die Atembeobachtung und Meditation.\* [info@yogali.de](mailto:info@yogali.de)

## Yoga für Fortgeschrittene

Hatha Yoga L2

**Mi 20–21.30 Uhr**

Hier werden die Basis Haltungen intensiviert und weiterführende Asanas z.B. gedrehte Stehhaltungen, Kopf- und Schulterstand erlernt. Der Übende entwickelt ein tieferes Verständnis für „Alignment“ und die Zusammenhänge von Körper und Geist. Weiterführende Praxis in Atembeobachtung, Atemlenkung und Meditation.\* [info@yogali.de](mailto:info@yogali.de)

\* Alle Kurse von Jutta werden von den KK bezuschusst.

## Yogamore for Yogalovers

Jeden 1. Samstag im Monat, 10–12 Uhr

**Sa 4. Juli Hanuman Splits**

Workout für Kraft und Geschmeidigkeit

**Sa 1. August Nektar des Yoga**

Breath Flow, Hip Opener & Meditation

**Sa 7. November Bhavana Praxis**

Geistige Gesundheit, Ruhe und Ausgeglichenheit.

**Sa 5. Dezember 7up–Chakra Flow**

Dynamische Praxis zur Harmonisierung der Energiezentren.

**02. Januar 2021 Earth Foundation Flow**

Gut geerdet mit Steh-, Balance- und Sitzhaltungen



**Mirjam May**  
„Das Leben ist hier und jetzt.“

## Stabilität und Leichtigkeit

Hatha Yoga L1–2

**Mo 20–21.30 Uhr**

Im Yoga gehen wir einen Weg der persönlichen Veränderung. Wir starten von dem Punkt, an dem wir uns gerade befinden und machen uns auf eine Reise. In der Asana-Praxis bewegen wir uns von einfachen zu komplexen Haltungen und erkunden immer mehr die Möglichkeiten, wie wir Stabilität und Leichtigkeit finden können. Durch das stetige Üben gewinnen wir eine größere körperliche Kraft und Beweglichkeit und eine ausgeglichene Energie. Durch Meditation und Atemübungen kommen wir zur Ruhe und entspannen Körper und Geist. [mirjam@yogali.de](mailto:mirjam@yogali.de)



**Yvonne Kinzel**  
„Der Weg ist das Ziel!“

## Yoga – mental erden und Immunsystem stärken

Hatha Yoga L1–2

**Mi 18–19.30 Uhr**

Die Basishaltungen bilden den Kern dieses Kurses. Du kannst diese ohne Vorerfahrung erlernen, mit fortschreitender Praxis gelingt es dir, diese mehr und mehr zu vertiefen. Haltungen können auf unterschiedlichen Niveaus gemeinsam erforscht werden. Ich begleite dich in eine korrekte Ausrichtung, die Hilfsmittel unterstützen dich dabei. Kräftigende Asanas, fließende Sequenzen und Elemente des Yin-Yoga stärken Körper und Immunsystem und erden dich mental. Atem- und Entspannungstechniken führen dich in die Stille und Kontakt mit dir selbst. [yvonne@yogali.de](mailto:yvonne@yogali.de)



**Nina Bauer**  
„Für Yoga ist es nie zu spät.“

## Yoga verbindet Körper und Geist

Hatha Yoga L1–2

**Di 18–19.30 Uhr**

Körper und Geist sind untrennbar miteinander verbunden. Auch seelische Einflüsse und Stress beeinflussen unser Wohlbefinden. Yoga hilft vorzubeugen und Symptome zu lindern. In den Kursstunden gehen wir in eine bewegte Praxis: Dehnen, Kräftigen, Entspannen, den Körper wahrnehmen. Wir erlernen oder vertiefen einzelne Haltungen Schritt für Schritt. Egal ob Du schon Yoga Erfahrung hast oder neu beginnen möchtest: Ich hole Dich da ab, wo Du gerade stehst. [nina@yogali.de](mailto:nina@yogali.de)

## Für Yoga ist es nie zu spät

Hatha Yoga L1

**Di 9–10.30 Uhr**

Starte mit Yoga in den Dienstagmorgen und spüre den ganzen Tag die positive Wirkung von Entspannung, Belebung und Dehnung. Für einen wachen Tag voller Achtsamkeit. [nina@yogali.de](mailto:nina@yogali.de)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Samstag
<b>9–10.30 Uhr</b> L1–3 Jutta	<b>9–10.30 Uhr</b> L1 Nina	<b>9–10.30 Uhr</b> L1–3 Jutta Sommer yoga	<b>10–12 Uhr</b> Yogamore for yogalovers jeden 1. Samstag im Monat mit Jutta
<b>16.30–17.45 Uhr</b> Yin Yoga mit Jutta			
<b>18–19.30 Uhr</b> L2–3 Jutta	<b>18–19.30 Uhr</b> L1–2 Nina	<b>18–19.30 Uhr</b> L1–2 Yvonne	
<b>20–21.30 Uhr</b> L1–2 Mirjam	<b>20–21.30 Uhr</b> L1–2 Jutta	<b>20–21.30 Uhr</b> L2 Jutta	

Level 1 Einsteiger, Level 2 Fortgeschrittene, Level 3 Geübte