

Noch was...

Mantra Singen

einmal im Monat, donnerstags von 20.00 bis 22.00 Uhr
Termine: 28. September und 26. Oktober 2017.
Für weitere Termine bitte auf der Webseite nachschauen.
Für euere Wertschätzung steht ein Kässchen bereit.

Lach Yoga - lach mit!

Ab Oktober findet bei uns **Yashodas Lach Club** statt.
Immer donnerstags vor dem Mantra Singen.
Erster Termin ist der 26. Oktober 2017 von 18.30 bis 19.30 Uhr
Lachen ist heilsam, vertieft die Atmung, regt Herz und Kreislauf an schüttet Glückshormone aus und - es verbindet.
Also, wer da nicht mit lachen möchte...
Über einen Wertschätzungsbeitrag freuen wir uns.

Yoga Einzelstunde

Yoga ganz individuell für dich. Um deine Praxis an deine Bedürfnisse anzupassen oder bei körperlichen Themen mit yogatherapeutischen Übungen ganz individuell auf deine Beschwerden einzugehen.

1 Person (75 Min.) €75,00
2 Personen (75 Min.) € 95,00

Yoga als Gast

Du machst hier Urlaub oder bist nur für eine kurze Zeit hier in der Gegend, z.B. in den Semesterferien und möchtest gerne Yoga praktizieren in dieser Zeit?
Dann kannst du gerne an den Kursstunden teilnehmen.
Eine Gaststunde kostet € 15,00

Yoga Abo

Mit einem Yoga Abo kannst du an allen Kurstunden teilnehmen.
So oft du willst - Einfach kommen!

Du kannst aus verschiedenen Abos wählen:

Ein Monatsabo monatlich 75,- Euro
Drei Monatsabo monatlich 65,- Euro
Sechs Monatsabo monatlich 55,- Euro

**Für Neueinsteiger bei Yoga Samiti
gibt es das Kennenlernabo.
Zwei Wochen lang für € 35.-**

Yoga Samiti Stundenplan gültig vom 18. September bis 15. Dezember 2017

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9:00 bis 10:30 Yoga am Morgen	17:30 bis 19:00 Yoga für die Gesundheit		18:30 bis 19:30 Lach Yoga Einmal im Monat	18:00 bis 19:30 Hatha Yoga Klassisch
	17:30 bis 19:00 Yoga in Balance	19:30 bis 21:00 Achtsamkeits und Meditationskurs	19:30 bis 21:00 Yin&Yang Yoga	20:00 bis 22:00 Mantra Singen Einmal im Monat	
	19:30 bis 21:00 Yin Yoga				



Yoga Samiti Zentrum Überlingen

Kursprogramm Herbst – Weihnachten 2017



Tel 07551-3097008 • www.yoga-samiti.de

Yoga Samiti

In unseren Yoga Kursen kannst du dem Bedürfnis nach Ruhe und innerer Einkehr nachgehen und der hektischen und stetigen Beschleunigung des Lebens entgegensteuern.

Unsere Yogastunden sind erfüllt von Freude und vermitteln ein Gefühl der Ganzheit und Verbundenheit.

Durch achtsames Üben und liebevolles Annehmen der eigenen Möglichkeiten und Grenzen, erhöhst du die Fähigkeit, auch im Alltäglichen aufmerksam mit dir und deinen Mitmenschen umzugehen.



Die Atemübungen, Yogastellungen, Tiefenentspannungen und abschließenden Meditationen, verhelfen dir zu mehr Stabilität und entwickeln positive Gefühle in dir, um dem Leben neugierig und mit offenem Herzen zu begegnen. Eine der wunderbaren Auswirkungen ist eine Steigerung der emotionalen Widerstandskraft, der Resilienz, die uns mühe-loser durch das Auf und Ab des Lebens gehen lässt.

Mit unseren Kursen hast du die Möglichkeit, eine regelmäßige Yogapraxis aufzubauen, egal wie alt du bist, ob du schon Yogaerfahrung hast oder nicht, ob Frau oder Mann - alle sind gleichwohl willkommen.



Yoga Samiti Überlingen

Omkari Y. Modrow
Askaniaweg 6 - 88662 Überlingen
Telefon: 07551-3097008
oder 0175-740 35 24
Email: info@yoga-samiti.de
WebSite: www.yoga-samiti.de

Kurse

Montags

Yoga am Morgen

Mit Yoga einen guten Start in die Woche.

Vom 18. September bis 11. Dezember 2017 9.00 bis 10.30 Uhr

Yoga in Balance

Kraftvolle und sanft gehaltene Ásanas wechseln sich ab.

Vom 18. September bis 11. Dezember 2017 17.30 bis 19.00 Uhr

Yin Yoga

Sanft, passiv und ganz entspannt.

Vom 18. September bis 11. Dezember 2017 19.30 bis 21.00 Uhr

Dienstags

Gesundheitsyoga

Mit yogatherapeutischen Übungen für dein Wohlergehen.

Vom 19. September bis 12. Dezember 2017 17.30 bis 19.00 Uhr

Achtsamkeit und Meditation

Nach Hause kommen in den inneren Frieden.

Vom 19. September bis 12. Dezember 2017 19.30 bis 21.00 Uhr

Mittwochs

Yin & Yang Yoga

Entspannendes Yin begegnet kraftvollem Yang Yoga.

Vom 20. September bis 13. Dezember 2017 19.30 bis 21.00 Uhr

Yoga Anfängerkurs

Einführende Übungen ins klassische Hatha Yoga.

Vom 8. November bis 13. Dezember 2017 17.30 bis 19.00 Uhr

6 x 90 Minuten € 72,-

Davor gibt es einen Einsteiger Workshop am 4. November

Freitags

Hatha Yoga klassisch

Mit traditionellem Yoga, fit und entspannt ins Wochenende.

Vom 22. September bis 15. Dezember 2017 18.00 bis 19.30 Uhr

Unsere Herbstkurse haben alle, bis auf den Anfängerkurs einen Umfang von **12 x 90 Minuten und kosten € 144,-** (12,- Euro pro Yogastunde). In den Herbstferien finden keine Yogastunden statt. Versäumte Stunden können in anderen Kursen vor oder nachgeholt werden.

Eine ausführliche Beschreibung aller Kurse und eine Anmelde-möglichkeit findest du unter: www.yoga-samiti.de

Workshops

Einsteiger Workshop

Samstag, 4. November 2017 von 10.00 bis 13.00 Uhr

Für alle, die mit Yoga beginnen wollen oder ihre eingeschlafene Praxis wieder auffrischen möchten. Danach kannst du zusätzlich den Anfängerkurs ab dem 8. November besuchen und hast damit eine gute Grundlage für deine Yogapraxis.

Kosten: € 28,00

Zwei Workshops mit Mahadev Schmid

Samstag, 7. Oktober 2017

Yoga Intensiv von 10.00 bis 12.30 Uhr

Yoga Sanft und Öffnend von 14.00 bis 16.30 Uhr

Kosten je Workshop: € 35,00

Der beliebte und sehr erfahrene Yogalehrer gestaltet seine Workshops mit viel Lebendigkeit und Humor.

Early Birds - bei einer Anmeldung bis zum 24. September zahlst du für **beide Workshops nur € 65,00**

Tag der offenen Tür

Am Reformationstag, 31. Oktober 2017

von 14.00 bis 18.00 Uhr

Besuche unser Yoga Samiti Zentrum und lerne uns kennen. Bei einem anregenden Gespräch, am vegetarischen Buffet oder in einer Yogastunde.

Alles kostenlos.

14.00 bis 15.00 Uhr Sanfte Yogastunde

15.00 bis 16.00 Uhr Achtsamkeit und Meditation

16.00 bis 17.00 Uhr Yin Yoga

17.00 bis 18.00 Uhr Hatha Yoga Klassisch



Tipp: Am Besten du meldest dich für unseren monatlichen Newsletter an, dann bist du immer aktuell informiert. www.yoga-samiti.de/newsletter/