



Finde Dein Lieblings-Yoga
auf unserer neuen DVD!!!

Erhältlich in unseren Studios:

www.yoga-menden.de / www.yogavilla-lserlohn.de
www.yogamagie.de / www.yogaraus.ch

NEU!

KRANKENKASSEN KURSE - YOGAREISEN - WORKSHOPS - BUSINESS YOGA - PERSONALTRAINING

green spirit - Yoga & Pilates Menden · Gudrun Kübber
Kolpingstr. 35 Fon 02373.760 78 47 Mobil 0160 / 99 26 20 02
WWW.YOGA-MENDEN.DE




greenspirit.
YOGA & PILATES MENDEN

*open your heart
and feel the spirit of yoga*

* Hatha-Yoga* KRANKENKASSEN KURSE

Alle gesetzlichen Krankenkassen erstatten 2 x jährlich einen Präventionskurs nach § 20 (SGB) für Hatha-Yoga. Für einen Kurs über 3 Monate (165.- €) erstattet dir deine Krankenkasse 70–90 % zurück. Gudrun Kübber – Yogalehrerin – ist von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) zertifiziert.

* Yoga für den Rücken

Der Rücken und deine Körpermitte werden gleichermaßen gestärkt. Das Verständnis für Körperwahrnehmung, Gefühl und Stimmigkeit kann dich immer mehr in deine Kraft leiten. Über Entspannungs- und Atemübungen erfährst du einen wohltuenden Abstand zum Alltag. Die Kurse sind für Anfänger und fortgeschritten Übende gleichermaßen zu empfehlen.

* Faszien Yoga

Klassisches Yoga verbindet sich mit Übungen aus der Faszien-Forschung. Das Bindegewebe wird / bleibt elastisch vital und gesund. Mit der Zeit verbessert sich die Koordination – die Muskeln können effizienter arbeiten – Sehnen und Bänder werden belastbarer – deine Silhouette wird straffer und ein Wohlfühl stellt sich ein.

* Pilates-Style

Training für Figurstyling, Energie und Balance. Ziel ist es, immer die Körpermitte, das sogenannte Power House, zu stärken. Schwerpunkte: Bauch- und Beckenbodentraining, Vernetzung der Tiefenmuskulatur.

Kursplan

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG**
10:00 - 11:30 Hatha-Yoga* für den Rücken	10:00 - 18:30 Personal- training Privatstunden (nach Anmeldung)	Personal- training Privatstunden (nach Anmeldung)	10:00 - 11:30 Hatha-Yoga* Pilates-Style	im Marien Krankenhaus Schwerte	Workshops (bitte Termine beachten)
17:30 - 18:45 Hatha-Yoga* Pilates-Style			17:30 - 18:45 Relax mit Faszien-Yoga	17:00 - 18:15 Prénatal Yoga	10:00 - 18:30 Personal- training Privatstunden (nach Anmeldung)
20:00 - 21:15 Hatha-Yoga* Yoga-Villa Iserlohn	19:00 - 20:15 Hatha-Yoga* für den Rücken		19:00 - 20:15 Hatha-Yoga* Pilates-Style	19:00 - 20:15 Postnatal Yoga	

*Krankenkassen anerkannt

** Yoga am Samstag: Daten bitte erfragen



Gudrun

Yogalehrerin BDY/EYU seit 1995

**Einstieg
in die Kurse
jederzeit
möglich!**