

KURSPROGRAMM

Montag

Morning
Functional
Basic
09:00 / 60 Min

Yoga Soft
17:30 / 60 Min

Yoga Balance
19:00 / 75 Min

Dienstag

Morning
Yoga Balance
08:30 / 60 Min

TheraYoga
Dynamic
17:30 / 60 Min

Studyo Flow
19:00 / 75 Min

Mittwoch

Morning
Yoga Basic
09:30 / 75 Min

TheraYoga
Basic
17:00 / 75 Min

Yoga Balance
18:45 / 75 Min

Donnerstag

Morning
Functional
Balance
08:30 / 60 Min

Functional
Dynamic
17:30 / 60 Min

Faszinierende
Faszien
19:00 / 60 Min

Freitag

Morning
Yoga Balance
08:30 / 75 Min

Morning
TheraYoga
Basic
10:15 / 60 Min

Yoga Basic
17:30 / 75 Min

Samstag

Yoga Balance
09:00 / 75 Min

Sonntag

Sunday Flow
18:00 / 75 Min

ANMERKUNG: Yoga können alle Menschen machen. Aber nicht jede Art von Yoga passt auch für jeden Menschen. Wir freuen uns sehr, dass wir ein umfassendes Trainingsprogramm anbieten können. Bei speziellen

Beschreibung Kursangebot

Bedürfnissen oder körperlichen Beschwerden bitten wir dich uns vorab darüber zu informieren! Gemeinsam finden wir dann die geeigneten Stunden für dich.

YOGA

Hauptaugenmerk unserer Yogastunden ist es, auf achtsame Weise deinen Körper in Balance zu bringen. „Exotische“ Haltungen, die deinen Körper überstrapazieren, wirst du bei uns nicht finden.

- **Soft:** sanfte Yogasequenzen, einfache Haltungen, Atem und Bewegungen werden entspannt miteinander verbunden (für Anfänger)
- **Basic:** grundlegende Yogahaltungen und Sequenzen wie ein Sonnengruß werden Schritt für Schritt erlernt, Asanas werden genauer erklärt (für Anfänger)
- **Balance:** Wechsel zwischen sanften und kraftvollen Sequenzen, Balanceübungen und Ausgleich stehen im Mittelpunkt (für etwas Fortgeschrittenere)
- **Studyo Flow:** in diesen Stunden wird eine immer gleichbleibende Abfolge von Yogasequenzen unterrichtet, das Ziel ist es, mit fortlaufender Praxis einen meditativen Zustand zu erreichen und eignet sich somit perfekt, um vom Alltag abzuschalten (für etwas Fortgeschrittenere)

THERAYOGA

TheraYoga verbindet zwei hoch wirksame Bewegungsformen miteinander – den ganzheitlichen Ansatz von Yoga und gezielte Übungen aus dem funktionellen Training. Elastische Trainingsbänder, Gymnastikbälle in verschiedenen Größen und kleine Gewichte ergänzen diese Yogasequenzen.

- **Basic:** Die optimale Stunde für deine Wirbelsäule! Im Fokus stehen die Aufrichtung des Beckens und der Aufbau der Rumpfkraft. Zusätzlich lernst du deinen Atem unter Belastung richtig einzusetzen. Kraftvolle Sequenzen wechseln sich mit entspannenden Dehnungssequenzen ab (für Anfänger)
- **Dynamic:** Kraftvolle Sequenzen, die das Herz-Kreislaufsystem ordentlich in Schwung bringen, stehen im Fokus. Diese Einheiten setzen Yoga- und TheraYogaBasic Kenntnisse voraus (für Fortgeschrittene)

FUNKTIONELLES TRAINING

Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Training von Herz- Kreislaufsystem werden hier vereint sowie gefordert bzw. gefördert. Hauptsächlich arbeitest du mit deinem eigenen Körpergewicht, aber auch Powerbands und Gymnastikbälle kommen zum Einsatz.

- **Basic:** Du lernst die Grundelemente des funktionellen Trainings kennen. Schritt für Schritt übst du die Bewegungsabläufe. In dieser Einheit liegen die Stabilisierung deiner Rumpfkraft und die Gesunderhaltung deiner Wirbelsäule klar im Vordergrund (für Anfänger)
- **Balance:** Stabilität und Balance in Bewegung stehen im Fokus. Du lernst dein eigenes Körpergewicht zu halten und in verschiedenen Stellungen zu stabilisieren. Übungen zur Rumpfkraft und Schnellkraft werden gezielt mit eingebunden (für etwas Fortgeschrittenere)
- **Dynamic:** Schnellkraft und Rumpfkraft über gezielte Übungen zu optimieren, ist klarer Fokus in dieser dynamischen Stunde! Du kommst dabei auch mal ins Schwitzen- spürst deinen Körper und deine Kraft! Ideal für Menschen, die im Alltag viel sitzen und am Abend einen spürbaren Ausgleich brauchen (für Fortgeschrittene)

Mehr Infos zu den Kursen findet ihr auch unter: www.studyo.at/Angebot