Sommerkursplan 2017

zeitRaum Yoga & Entspannung,
Friedericistr. 8 a, 07545 Gera

gültig ab 26. Juni bis zum 8. September

Sommerzeit - Urlaubszeit.

Wir werden uns dem Wetter anpassen und selbstverständlich Rücksicht auf den Kreislauf nehmen und bei heißem Wetter dann statt des angegebenen Levels eher sanftes Yin Yoga (siehe mit * gekennzeichnete Kurse) bzw. Dehnung praktizieren, was bei diesem Wetter wundervoll ist!

Unser Sommerkursplan ist ein offener Kursplan, d. h. du kannst auch nur einzelne Kursstunden besuchen und diese auch einzeln zahlen, gerne auch mal an anderen Yogatagen, als du sonst zur Yogastunde kommst. Selbstverständlich kannst du hierfür auch deine 10er-Yogakarte nutzen. Externe Gäste sind ebenfalls herzlich willkommen! Die Sommerpreise findest du weiter unten.

Hauptsächlich werde ich auch die Sommerkurse geben, es kann aber sein, dass ich aufgrund von Weiterbildung durch eines unserer **Teammitglieder** vertreten werde. Und damit es euch im Studio nicht langweilig wird, haben wir auch noch OpenAir Yoga, nämlich YOGA IM GRÜNEN geplant!

YOGA IM GRÜNEN findet entweder ein einem wundervollen Garten statt, oder an einer ruhigen, kaum einsehbaren Stelle im Hofwiesenpark, die Anke und ich selbstverständlich bereits besichtigt und für gut geeignet befunden haben. **YOGA IM GRÜNEN** findet nur bei trockenem und warmen Wetter über 20 Grad im Freien statt. Falls das Wetter nicht so schön sein sollte, üben wir im Studio.

Bitte meldet euch für YOGA IM GRÜNEN immer bis spätestens den Montag vorher verbindlich per Mail an, dann entscheiden wir, ob genügend Anmeldungen da sind und der Kurs auch stattfinden kann! (Info: verbindliche Anmeldung heißt, auch wenn du dann kurzfristig doch nicht kommst, ist die Zahlung oder der Stempel auf deiner Karte dann fällig ;-)) **Bitte bringt euch alle Utensilien, die ihr braucht selbst mit, d. h. auch eine Yogamatte!, Decke, Getränke, usw.**.

Treffpunkt Yoga im Hofwiesenpark:

- Immer bis spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn, also 18:25 Uhr im Hofwiesenpark vor dem Parkcafé.
- Parken könnt ihr bei uns im Hof/Studio, sofern etwas frei ist.

Treffpunkt Yoga im Garten:

- Ich teile dir die genaue Adresse nach deiner Anmeldung per Email mit. Soviel vorneweg: Der Garten befindet sich in der Nähe von Haus Schulenburg, in der Nähe vom Klinikum :)

Ich wünsche euch einen wundervollen Sommer und ganz viel Spaß mit unserem Sommerkursplan!

Termine:

KALENDERWOCHE 26 – 28

- **Do.** 29. Juni | **16:55 – 17:55 Uhr** | Hals-Nacken-Schulter für alle mit Korona
- **Do.** 06. Juli | **16:55 – 17:55 Uhr** | Hals-Nacken-Schulter für alle mit Korona
- **Do.** 13. Juli | **16:55 – 17:55 Uhr** | Hals-Nacken-Schulter für alle mit Korona

KALENDERWOCHE 29:

- **Mo.** 17. Juli | **18:00 – 19:30 Uhr** | Yoga Mittelstufe *
- **Di.** 18. Juli | **17:30 Uhr – 19:00 Uhr** | Yoga/Yin Yoga für alle
- **Di.** 18. Juli | **19:30 Uhr – 21:15 Uhr** | Yoga Fortgeschritten *
- **Mi.** 19. Juli | **15:30 – 17:00 Uhr** | Rückenyoga für alle *
- **Do.** 20. Juli | **10:00 – 11:30 Uhr** | Rückenyoga für alle*
- **Do.** 20. Juli | **16:55 – 17:55 Uhr** | Herzchakra – Bewegungsmeditation mit Korona
- **Do.** 20. Juli | **19:00 – 20:30 Uhr** | Yoga im Garten mit Anke für alle | **bitte Anmeldung bis 17. Juli** | Die genaue Adresse sende ich dir dann per Email.
- **Fr.** 21. Juli | **16:30 – 18:00 Uhr** | Yoga/Yin Yoga für alle

KALENDERWOCHE 30:

- **Mo.** 24. Juli | **18:00 – 19:30 Uhr** | Yoga Mittelstufe *
- **Di.** 25. Juli | **17:30 Uhr – 19:00 Uhr** | Yoga/Yin Yoga für alle
- **Di.** 25. Juli | **19:30 Uhr – 21:15 Uhr** | Yoga Fortgeschritten *
- **Mi.** 26. Juli | **15:30 – 17:00 Uhr** | Rückenyoga für alle *
- **Do.** 27. Juli | **10:00 – 11:30 Uhr** | Rückenyoga für alle *
- **Do.** 27. Juli | **19:00 – 20:30 Uhr** | Yoga im Garten mit Anke für alle | **bitte Anmeldung bis 24. Juli** | Die genaue Adresse sende ich dir dann per Email.
- **Fr.** 28. Juli | **16:30 – 18:00 Uhr** | Yoga/Yin Yoga für alle

KALENDERWOCHE 31:

- **Mo.** 31. Juli | **18:00 – 19:30 Uhr** | Yoga Mittelstufe *
- **Di.** 01. August | **17:30 – 19:00 Uhr** | Yoga/Yin Yoga für alle
- **Di.** 01. August | **19:30 – 21:15 Uhr** | Yoga *
- **Mi.** 02. August | **15:30 – 17:00 Uhr** | Rückenyoga für alle *
- **Do.** 03. August | **10:00 – 11:30 Uhr** | Rückenyoga für alle *
- **Do.** 03. August | **19:00 – 20:30 Uhr** | Yoga im Garten mit Anke für alle - **bitte Anmeldung bis 31. Juli** | Die genaue Adresse sende ich dir dann per Email.
- **Fr.** 04. August | **16:30 – 18:00 Uhr** | Yoga/Yin Yoga für alle

KALENDERWOCHE 32:

- **Mo.** 07. August | **18:00 – 19:30 Uhr** | Yoga Mittelstufe *
- **Di**. 08. August | **17:30 – 19:00 Uhr** | Yoga/Yin Yoga für alle
- **Di.** 08. August | **19:30 – 21:15 Uhr** | Yoga Fortgeschritten *
- **Mi.** 09. August | **15:30 – 17:00 Uhr** | Rückenyoga für alle *
- **Do.** 10. August | **10:00 – 11:30 Uhr** | Rückenyoga für alle *
- **Do.** 10. August | **19:00 – 20:30 Uhr** | Yoga im Garten mit Anke für alle | **bitte Anmeldung bis 07. August** | Die genaue Adresse sende ich dir dann per Email.
- **Fr.** 11. August | **06:30 – 18:00 Uhr** | Yoga/Yin Yoga für alle

KALENDERWOCHE 33:

- **Mo.** 14. August | **16:30 – 17:30** Uhr | Yoga zur Entspannung für alle
- **Mo.** 14. August | **18:00 – 19:30 Uhr** | Yoga Mittelstufe *
- **Di.** 15. August | **17:30 – 19:00 Uhr** | Yoga sanfte Mittelstufe/Mittelstufe *
- **Di.** 15. August | **19:30 – 21:15 Uhr** | Yoga fordernde Mittelstufe/Fortgeschritten *
- **Mi.** 16. August | **15:30 – 17:00 Uhr** | Rückenyoga für alle *
- **Do.** 17. August | **10:00 – 11:30 Uhr** | Rückenyoga für alle *
- **Do.** 17. August | **18:30 – 20:00 Uhr** | Yoga im Garten mit Anke für alle | **bitte Anmeldung bis 14. August** | Die genaue Adresse sende ich dir dann per Email.
- **Fr.** 18. August | **14:30 – 16:00 Uhr** | Rückenyoga für alle *
- **Fr.** 18. August | **16:30 – 18:00 Uhr** | Yoga sanfte Mittelstufe/Mittelstufe *

KALENDERWOCHE 34:

- **Mo.** 21. August | **16:30 – 17:30 Uhr** | Yoga zur Entspannung für alle
- **Mo.** 21. August | **18:00 – 19:30 Uhr** | Yoga Mittelstufe *
- **Di.** 22. August | **17:30 – 19:00 Uhr** | Yoga sanfte Mittelstufe/Mittelstufe *
- **Di.** 22. August | **19:30 – 21:15 Uhr** | Yoga fordernde Mittelstufe/Fortgeschritten *
- **Mi.** 23. August | **15:30 – 17:00 Uhr** | Rückenyoga für alle *
- **Do.** 24. August | **10:00 – 11:30 Uhr** | Rückenyoga für alle *
- **Do.** 24. August | **18:30 – 20:00 Uhr** | Yoga im Hofwiesenpark mit Anke für alle | **bitte Anmeldung bis 21. August** | Treffpunkt 18:25 Uhr vor dem Parkcafé im Hofwiesenpark
- **Fr.** 25. August | **14:30 – 16:00 Uhr** | Rückenyoga für alle *
- **Fr.** 25. August | **16:30 – 18:00 Uhr** | Yoga sanfte Mittelstufe/Mittelstufe *

KALENDERWOCHE 35:

- **Mo.** 28. August | **16:30 – 17:30 Uhr** | Yoga zur Entspannung für alle
- **Mo.** 28. August | **18:00 – 19:30 Uhr** | Yoga Mittelstufe *
- **Di.** 29. August | **17:30 – 19:00 Uhr** | Yoga sanfte Mittelstufe/Mittelstufe *
- **Di.** 29. August | **19:30 – 21:15 Uhr** | Yoga fordernde Mittelstufe/Fortgeschritten *
- **Mi.** 30. August | **15:30 – 17:00 Uhr** | Rückenyoga für alle *
- **Do.** 31. August | **10:00 – 11:30 Uhr** | Rückenyoga für alle *
- **Do.** 31. August | **18:30 – 20:00 Uhr** | Yoga im Hofwiesenpark mit Anke für alle | **bitte Anmeldung bis 28. August** | Treffpunkt 18:25 Uhr vor dem Parkcafé im Hofwiesenpark
- **Fr.** 01. September | **14:30 – 16:00 Uhr** | Rückenyoga für alle *
- **Fr.** 01. September | **16:30 – 18:00 Uhr** | Yoga sanfte Mittelstufe/Mittelstufe *

KALENDERWOCHE 36:

- **Mo.** 04. September | **18:00 – 19:30 Uhr** | Mental Yin Yoga für alle mit Carmen – **bitte Anmeldung bis 28. August**
- **Di.** 05. September | **18:30 – 19:45 Uhr** | Faszientraining mit Korona für alle – **bitte Anmeldung bis 29. August**
- **Mi.** 06. September | **15:30 – 17:00 Uhr** | Rückenyoga für alle mit Dagi *
- **Do.** 07. September | **10:00 – 11:30 Uhr** | Rückenyoga für alle mit Dagi *
- **Do.** 07. September | **18:30 – 20:00 Uhr** | Yoga im Hofwiesenpark mit Anke für alle | **bitte Anmeldung bis 04. September** | Treffpunkt 18:25 Uhr vor dem Parkcafé im Hofwiesenpark
- **Fr.** 08. September | **14:30 – 16:00 Uhr** | Rückenyoga für alle mit Dagi *
- **Fr.** 08. September | **16:30 – 18:00 Uhr** | Yoga sanfte Mittelstufe/Mittelstufe *

* bei heißem Wetter Yin Yoga für alle!

Sommerpreise, gültig vom 26. Juni bis 08. September:

YOGA:

- **60 Minuten Kurs** | 1 Stempel auf deiner Kurskarte oder Sommerpreis Einzelkarte: 9 EUR (statt 12 EUR)
- **90 Minuten Kurs** | 1 Stempel auf deiner Kurskarte | bei 60 min. Kurskarten 1 Stempel + 2 EUR oder Sommerpreis Einzelkarte 11 EUR (statt 15 EUR)
- **105 Minuten Kurs** | 1 Stempel auf deiner Kurskarte | bei 90 min. Kurskarte 1 Stempel + 1 EUR | bei 60 Min. Kurskarte 1 Stempel + 3 EUR oder Sommerpreis Einzelkarte: 12 EUR (statt 16 EUR)

FASZIENTRAINING:

- 1 Stempel auf deiner 90 min. Kurskarte oder 11 EUR

WICHTIG: Bitte bringe die Kursgebühr **IMMER** passend mit, denn nicht jeder Kursleiter hat Wechselgeld dabei!!!

Informationen & Anmeldung:

- Per Email: kontakt@zeitraum-gera.de oder telefonisch unter 0365.51337384 sowie online unter www.zeitraum-gera.de/kontakt

Du hast noch Fragen? Gerne stehe ich dir zur Verfügung. Wir freuen uns auf dich!

Namaste. deine Dagi.