

Kursstruktur

Der Unterricht folgt einer festen Kursstruktur und findet zu den unten angegebenen Zeiten statt. Ein Kurs umfasst in der Regel 10-12 Termine. Alle angegebenen Kurse dauern 90 Minuten. Eine unverbindliche Probestunde sowie der Einstieg in einen laufenden Kurs ist grundsätzlich jederzeit möglich. In jeder Kursstunde liegt der Fokus auf einem der folgenden Übungsschwerpunkte:

- **Basis-Praxis:** Grundhaltungen, Basissequenzen, Home-Practice
- **Stehhaltungen:** Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht
- **Vorwärtsstreckungen und Drehsitze:** (Wieder-)Erlangen von Beweglichkeit und „Abkühlung“ des Nervensystems
- **Rückwärtsstreckungen:** Energetisierung, Aufrichtung und Öffnung
- **Regenerative Asanas und Pranayama:** Erholung, Entspannung, Beruhigung und Zentrierung

Die verschiedenen Level

Level I: Der Schwerpunkt liegt auf einfachen Haltungen im Stehen und Sitzen, die den Körper kräftigen, die Beweglichkeit verbessern und Stress entgegenwirken. Der Schulterstand wird anhand vorbereitender Übungen vorgestellt/erlernt. Geeignet für Yoga-Neulinge und jene, die ihre Grundkenntnisse wieder auffrischen möchten (keine Vorerfahrung notwendig).

Level II: Vertiefung der Kursinhalte aus Level I. Schulterstand wird regelmäßig geübt. Rückbeugen werden eingeführt. Kopfstand wird vorgestellt/erlernt. Geeignet für Geübte und flotte Anfänger (ab ca. 1 Jahr Yoga-Erfahrung).

Level III: Verfeinerung und Erweiterung der Kursinhalte aus Level I und II. Alle Kategorien von Asanas werden regelmäßig geübt: Stehhaltungen, Sitzhaltungen, Vorwärtsstreckungen, Drehsitze, Rückbeugen, Umkehrhaltungen, Bauchhaltungen, Jumpings, liegende Haltungen, regenerative Praxis und Pranayama. Geeignet für erfahrene Yoga-Praktizierende mit eigener Übungspraxis (ab 2 Jahre Erfahrung).

„**Bindestrich-Kurse**“ sind offen für all jene, die die Voraussetzungen für den niedrigeren Level erfüllen. Geübte haben Gelegenheit an fortgeschrittenen Haltungen zu arbeiten, während Anfänger eine leichtere Variation oder eine Alternativhaltung üben können. So kann z.B. ein Kurs mit Level I-III auch ohne Vorerfahrung besucht werden.

YOGAKURSE 2020.3

Mo 18:00 Raum A Level 1	Mo 20:00 Raum B Level 2-3	Di 17:45 Online Level 1-2	Di 20:00 Raum C Level 1	Mi 8:00 Raum C Level 1-2	Mi 11:00 Raum B Level 1-2	Do 17:00 Raum C Level 2	Do 20:00 Raum B Level 1-2	Fr 09:00 Raum B Level 1-2
			1) 16.06		1) 17.06			1) 19.06
			2) 23.06		2) 24.06			2) 26.06
1) 29.06	1) 29.06		3) 30.06	1) 01.07	3) 01.07	1) 02.07	1) 02.07	3) 03.07
2) 06.07	2) 06.07		4) 07.07	2) 08.07	4) 08.07	2) 09.07	2) 09.07	4) 10.07
3) 13.07	3) 13.07		5) 14.07	3) 15.07	5) 15.07	3) 16.07	3) 16.07	5) 17.07
4) 20.07	4) 20.07		6) 21.07	4) 22.07	6) 22.07	4) 23.07	4) 23.07	6) 24.07
5) 27.07	5) 27.07		7) 28.07	5) 29.07	7) 29.07	5) 30.07	5) 30.07	7) 31.07
6) 03.08	6) 03.08		8) 04.08	6) 05.08	8) 05.08	6) 06.08	6) 06.08	8) 07.08
10.08	10.08		11.08	12.08	12.08	13.08	13.08	14.08
17.08	17.08		18.08	19.08	19.08	20.08	20.08	21.08
7) 24.08	7) 24.08	1) 25.08	9) 25.08	7) 26.08	9) 26.08	7) 27.08	7) 27.08	9) 28.08
8) 31.08	8) 31.08	2) 01.09	10) 01.09	8) 02.09	10) 02.09	8) 03.09	8) 03.09	10) 04.09
9) 07.09	9) 07.09	3) 08.09	11) 08.09	9) 09.09	11) 09.09	9) 10.09	9) 10.09	11) 11.09
10) 14.09	10) 14.09	4) 15.09	12) 15.09	10) 16.09	12) 16.09	10) 17.09	10) 17.09	12) 18.09
11) 21.09	11) 21.09	5) 22.09		11) 23.09		11) 24.09	11) 24.09	
12) 28.09	12) 28.09	6) 29.09		12) 30.09		12) 01.10	12) 01.10	

Raum A: Schwimmbadstr. 23

Raum B: Baslerstr. 42 (Wiehre)

Raum C: Lise-Meitner-Str. 10E (Vauban)

An den markierten Tagen findet kein Unterricht statt

- Gesetzliche Feiertage

- Ferien (die Yogaschule hat geschlossen)

10-WOCHEN-KURSE: 2020.4

Mo 18:00 Raum A Level 1	Mo 20:00 Raum B Level 2-3	Di 17:45 Online Level 1-2	Di 20:00 Raum C Level 1	Mi 8:00 Raum C Level 1-2	Mi 11:00 Raum B Level 1-2	Do 17:00 Raum C Level 2	Do 20:00 Raum B Level 1-2	Fr 09:00 Raum B Level 1-2
		...	1) 22.09		1) 23.09			1) 25.09
		...	2) 29.09		2) 30.09			2) 02.10
1) 05.10	1) 05.10	7) 06.10	3) 06.10	1) 07.10	3) 07.10	1) 08.10	1) 08.10	3) 09.10
2) 12.10	2) 12.10	8) 13.10	4) 13.10	2) 14.10	4) 14.10	2) 15.10	2) 15.10	4) 16.10
3) 19.10	3) 19.10	9) 20.10	5) 20.10	3) 21.10	5) 21.10	3) 22.10	3) 22.10	5) 23.10
26.10	26.10	27.10	27.10	28.10	28.10	29.10	29.10	30.10
4) 02.11	4) 02.11	10) 03.11	6) 03.11	4) 04.11	6) 04.11	4) 05.11	4) 05.11	6) 06.11
5) 09.11	5) 09.11	11) 10.11	7) 10.11	5) 11.11	7) 11.11	5) 12.11	5) 12.11	7) 13.11
6) 16.11	6) 16.11	12) 17.11	8) 17.11	6) 18.11	8) 18.11	6) 19.11	6) 19.11	8) 20.11
7) 23.11	7) 23.11	* 24.11	9) 24.11	7) 25.11	9) 25.11	7) 26.11	7) 26.11	9) 27.11
8) 30.11	8) 30.11	1) 01.12	10) 01.12	8) 02.12	10) 02.12	8) 03.12	8) 03.12	10) 04.12
9) 07.12	9) 07.12	2) 08.12	11) 08.12	9) 09.12	11) 09.12	9) 10.12	9) 10.12	11) 11.12
10) 14.12	10) 14.12	3) 15.12	12) 15.12	10) 16.12	12) 16.12	10) 17.12	10) 17.12	12) 18.12
* 21.12	* 21.12	4) 22.12	* 22.12	* 23.12	* 23.12			

* Nachholtermine für die ausgefallenen Kursstunden in der Woche vom 28.09.2020

Raum A: Schwimmbadstr. 23

Raum B: Baslerstr. 42 (Wiehre)

Raum C: Lise-Meitner-Str. 10E (Vauban)

An den markierten Tagen findet kein Unterricht statt

- Gesetzliche Feiertage

- Ferien (die Yogaschule hat geschlossen)