

Mein Raum - für Bewegung, Entspannung und Kreativität

Mareike Gerstmann  
Robert-Schumann-Straße 21  
18069 Rostock

0173 / 17 97 321  
www.mein-raum-rostock.de



Kursplan - gültig ab 23.08.2021

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00							
09:00							
10:00		09:30 - 10:45 Hatha Yoga für ältere Semester		09:30 - 10:45 Hatha Yoga Mama - Baby oder Senioren			
11:00		11:00 - 12:15 Hatha Yoga für Schwangere		11:00 - 11:45 Hatha Yoga			
12:00							
16:00							
17:00	16:45 - 18:00 Yoga zur Kräftigung		16:45 - 18:00 Hatha Yoga				
18:00			18:15 - 19:15 Hatha Yoga mit Yin Elementen				
19:00							

## Preisliste

## Gültigkeit

Kennenlernkarte 10€ (60-90min)

einmalig

Krankenkassenbezuschusst: 8x 75min für 160€

9 Wochen - Kursgebunden

5er- Karte für 75€

8 Wochen

## Kursbeschreibung

Hatha Yoga für ältere Semester

sanftes Yoga angepasst an Senioren

Hatha Yoga für Schwangere

geeignet für alle Trimester der Schwangerschaft

Hatha Yoga

für Anfänger und Mittelstufe, Mischung auf Kräftigung und Entspannung

Hatha Yoga für Mama und Baby

für frischgebackene Mamas nach Wochenbett und Rückbildungskurs mit Babies bis zum Krabbelalter

Hatha Yoga mit Yin Elementen

Yin Yoga ergänzt durch seine langen muskulären Ruhephasen in der jeweiligen Übung das Konzept des Hatha Yoga

Yoga zur Kräftigung

In diesem Kurs liegt die Kräftigung des gesamten Körpers im Fokus. Durch die Anspannung kann im Nachgang die Entspannung intensiver wahrgenommen werden.

Bitte anmelden!

Ich freue mich auf dich!

