



# Yogaschule

Diepholz

## wöchentlich offene Yogastunden

<b>Montag</b>	10.00 Uhr - Sanfte Mittelstufe 18.00 Uhr - Anfänger/Rücken	<b>alle Yogastunden 90 Minuten</b>  <b>Einzelkarte 14 €</b>  <b>10er Karte 119 € oder Jahresabo</b>
<b>Dienstag</b>	18.00 Uhr - Yoga Vidya Mittelstufe 20.00 Uhr - Yin Yoga/Faszientraining	
<b>Mittwoch</b>	19.30 Uhr -Yoga-Xperience modernes Vinyasa Flow-Yoga/ Einführung Ashtanga Yoga (für Geübte)	
<b>Donnerstag</b>	18.00 Uhr - Anfänger/Rücken	
<b>Samstag</b>	10.00 Uhr - sanfte Mittelstufe	

Partner

**hansefit**

Firmenfitness  
für Unternehmen



**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

**PRÄVENTIONSPARTNER**  
der AOK Niedersachsen



**Monatliche Workshops & Events:**  
siehe Homepage / Aushang

**individuelle Coaching- & Wellnessangebote:**

- Top-Massagen / alternative Körperarbeit
- Einzelunterricht / Coaching (auch für Führungskräfte) in Yoga, Meditation, Tiefenentspannung, Stressmanagement, Work-Life-Balance

**Infos und Anmeldung:**

**YOGASCHULE DIEPHOLZ**

Roland Fasold - Lange Str. 44 - 49356 Diepholz

Telefon 05441 - 592035 - Mobil 01575 - 2956418

info@yogaschule-diepholz.de

[www.yogaschule-diepholz.de](http://www.yogaschule-diepholz.de)



# Yoga Einsteiger - Kurse

## Herbst 2018



<b>Yoga 1 A, allgemein</b>	8 x 75 Minuten, 99 Euro
Leichter, systematisch aufbauender Einstieg ins Yoga, anschließend Aufbaukurs Yoga 2 empfohlen	Start Mo., 15.10., 20:00 Uhr Start Do., 1.11., 19:00 Uhr
<b>Yoga 1 B, für junge Erwachsene (18 - 28 Jahre)</b>	8 x 75 Minuten, 99 Euro
Yoga für Stressabbau, Fitness, mehr Konzentration, gute Laune und Entspannung	Mittwochs, 17:00 Uhr Start 17.10.2018
<b>Yoga 1 C, für Senioren</b>	8 x 75 Minuten, 99 Euro
berücksichtigt im besonderem Maße die Bedürfnisse älterer und/oder bewegungseingeschränkter Menschen	Donnerstags, 10:00 Uhr Start 18.10.2018
<b>Yoga 1 D, für Männer</b>	8 x 75 Minuten, 99 Euro
für mehr Power, Flexibilität, Entspannung und Lebensfreude. Mann, trau dich!	Freitags, 18:00 Uhr Start 19.10.2018

Unsere Yogakurse werden in der Regel von den Krankenkassen gefördert bzw. ganz übernommen:

**Du entspannst**

**Deine Kasse zahlt!**

**AOK Mitglieder** können hier 2x pro Jahr **kostenlos** an zertifizierten Kursen teilnehmen



<b>Yoga für Kinder</b>	6 x 75 Minuten, 50 Euro
fördert auf spielerische Weise Koordination und Konzentration, Körpergefühl und soziale Fähigkeiten	Dienstags, 16:00 Uhr Start 16.10.2018
<b>Neu: Yoga auf dem Stuhl</b>	10 x 60 Minuten, 110 Euro
für Senioren und Menschen jeden Alters, die nicht auf einer Bodenmatte üben können (für AOK'ler kostenfrei)	Dienstags, 10:00 Uhr Start 30.10.2018
<b>Ausblick 2019: Yoga 2 - Aufbaukurs</b>	voraussichtl. Mo. 7.1.2019 8 x 90 Minuten, 99 €