

# Kursplan

Beweg dich glücklich ♡  
YOGA MIT SABRINA

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		10:30		10:30
	17:00	17:00		
18:00				
	19:00	19:00	19:00	

## Special Events:

- ➔ **Kundalini-Yoga meets Gong**
- ➔ **Meditation & Klang**
- ➔ **Lach-Yoga**
- ➔ **NEU: Klangmassagen**

### Bitte beachte:

Wenn du einen wöchentlichen festen Platz gebucht hast, melde dich nur, wenn du nicht kannst. Ansonsten halte ich die Matte verbindlich für dich frei.  
Für wechselnde Buchungen melde dich spätestens sonntags für die Folgewoche.  
Bei Abmeldungen, die in weniger als 48h gemeldet werden, wird der Beitrag trotzdem fällig.  
Falls du schlecht planen kannst, melde dich am gewünschten Tag kurzfristig an.

smelchi@gmx.de

www.sabrinamelchert.de | 0151 700 63 585

Kurs	Inhalt	Dauer	Preis
<b>Kundalini-Yoga</b>	Bei dieser Yoga-Art richtest du den Blick nach innen, verbindest dich mit dir und spürst die Energien, die die Übungen im Körper auslösen. Gleichzeitig arbeitest du am Nerven- und Drüsensystem. Es wirkt gegen Rückenschmerzen und gleicht die Chakren aus. Die Atemübungen klären deinen Geist und holen dich wunderbar in den Moment. Du kannst in sehr kurzer Zeit Stress abbauen und in deine Mitte kommen.	90min	Zehnerkarte: 130€ (1 Jahr gültig) Einzelstunde: 15€ Ermäßigt: 12€ (Schüler, Azubi, Studenten)
<b>Lachyoga</b>	Lachen ist die beste Medizin. Dein Gehirn unterscheidet nicht zwischen absichtsvolles oder natürliches Lachen. Die Glückshormone werden in beiden Fällen ausgeschüttet und die Lebensfreude angehoben. Spielerische Lachübungen bringen dich zum Lachen. Das Yoga-Element ist die tiefe Atmung zwischen den Übungen.	60min	12€
<b>Kundalini &amp; Gong</b>	Mit Kundalini-Yoga bringst du Körper, Geist und Seele zur Ruhe und bereitest dich so optimal für das Gong-Bad vor. Die Schwingungen und der Klang des Gongs bringen deine Zellen ins natürliche Gleichgewicht. Es entspannt dich und wer weiß, was noch Magisches passiert.	150min	33€
<b>Meditation &amp; Klang</b>	Du widmest dich vollkommen deinem Geist und kannst ganz bewusst Pause machen von deinem aktiven Alltag. Erfahre die Wirkung des Mantra Singens, der verschiedenen Atemtechniken und des in Stille Sitzens. In der Tiefenentspannung gibt es dann eine Klangreise mit den Klangschalen, dem Gong und der Koshi.	120min	22€
<b>Klangmassage</b>	In einer Einzelstunde kannst du vollkommen abtauchen und dich vom Klang vieler Klangschalen verwöhnen lassen. Es dient zur tiefen Entspannung, harmonisiert und kann Blockaden lösen.	90min	60€