

# Infos

- alle Angebotspreise sind Komplettpreise! (inkl. Fahrtkosten, Material usw.)
- Yoga Matten sind wünschenswert, es eignen sich aber auch Turnmatten
- Die Anzahl der Kursstunden ist nach individueller Absprache änderbar
- Bei den Eltern-Kursen richtet sich die TN-Zahl nach der Raumgröße
- Weitere Angebote sind auf Anfrage möglich

# Kontakt

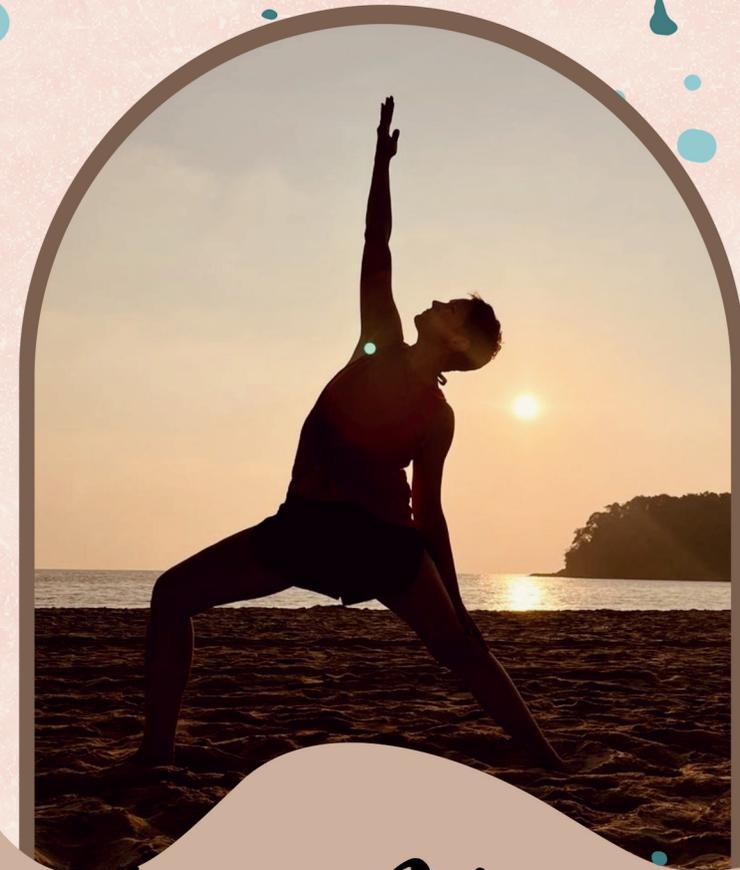
Dorit Wolf |  
Zertifizierte Yoga-Lehrerin  
(200 H Hatha-Flow)

- Yin-Yoga
- Achtsamkeitsmeditation
- Breathwork/Pranayama

 0152 519 882 93

 sei.unperfekt@gmail.com

 sei.unperfekt



# Yoga Kurse

mit Dorit Wolf

**"Man kann den Wert von Yoga nicht beschreiben, man muss ihn erfahren"**

B. K. S. Iyengar

## 1. ANGEBOT

### "ELTERN - KIND - YOGA"

**„Bindung stärken, gemeinsam Zeit verbringen und entspannen“**

Maximal 8 Paare mit Kindern ab 5 Jahren nehmen teil. In kindgerechten Fantasiegeschichten praktizieren Eltern und ihre Kinder gemeinsam verschiedene Yoga-Haltungen, um die Bindung zu stärken, Zeit miteinander zu verbringen und zu entspannen. Das gemeinsame Erleben von Ruhe und Entspannung fördert dabei die Beziehung.

6 x 60 Minuten - 500€

## 2. ANGEBOT

### "KINDER-YOGA"

Maximal 8 Kinder im Alter von 4-6 Jahren nehmen teil. Spielerische Bewegungsübungen aus dem Yoga stärken das Körpergefühl, die Ausgeglichenheit und fördern eine positive Bewegungsentwicklung der Kinder. Dabei steht das Erleben von Anspannung und Entspannung im Vordergrund. Abschließend findet eine Eltern-Kind-Stunde statt.

8 x 60 Minuten/ 660€



## 3. ANGEBOT

### "KURSE FÜR ELTERN"

#### **„Die Sonne richtig grüßen“**

In einer klassischen Yoga-Stunde werden Atem, Körperhaltungen und Entspannung mit Schwerpunkt auf dem Sonnengruß praktiziert.

1x 90 min - 130€

#### **„Hatha-Flow-Yoga Kurs“**

In der Yoga-Stunde werden Asanas im moderaten Tempo praktiziert, mit Fokus auf körperliche und mentale Wirkungen sowie verschiedenen Atem- und Entspannungstechniken.

6x 60 min - 500€

#### **„Baby & Me - Yoga“**

In diesem Kurs ab der 8. Woche nach der Entbindung liegt der Fokus auf der Mutter, unterstützt die Rückbildung, stärkt das Körperbewusstsein und fördert die Bindung zwischen Mutter und Kind durch gemeinsame Aktivitäten.

8x 60 min - 660€