



moving moments®  
Yoga für dich!

# Kursplan

	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00
<b>Montag</b>			08:30–09:30 <b>YOGA move II</b>						18:15–19:15 <b>YOGA move I-II</b> 19:30–20:45 <b>WOYO</b>			
<b>Dienstag</b>			09:00–10:00 <b>YOGA move</b> Generation 60+				16:00–17:00 <b>YOGA move Kids (8-10J.)</b>	17:15–18:15 <b>YOGA move I-II</b>			19:45–20:45 <b>YOGA move III Functional</b>	
<b>Mittwoch</b>			09:00–10:00 <b>WOYO</b>						18:30–19:30 <b>YOGA move II-III</b> 19:45–20:45 <b>YOGA move I-II</b>			
<b>Donnerstag</b>							14:30–15:30 <b>YOGA move Kids (5-7J.)</b>	18:15–19:15 <b>YOGA move I</b>	19:30–20:30 <b>YOGA move III Functional</b>			
<b>Freitag</b>		08:30–09:30 <b>YOGA move Rücken I-II</b>					17:00–18:00 <b>WOYO</b> 18:15–19:15 <b>YOGA move I-II</b>					
<b>Samstag</b>	<i>Ausbildungen, Workshops, Specials und Events siehe unter <a href="http://www.yoga-move.eu">www.yoga-move.eu</a></i>											
<b>Sonntag</b>								18:00–19:00 <b>YOGA move I-III Candlelight</b> 19:00–19:30 <b>Meditation &amp; Tiefenentspannung</b>				
moving moments	Mittermayer-Str.5	85221 Dachau	<a href="mailto:info@moving-moments.eu">info@moving-moments.eu</a>				<a href="http://www.moving-moments.eu">www.moving-moments.eu</a>			<a href="http://www.yoga-move.eu">www.yoga-move.eu</a>		

Bitte um telefonische Anmeldung oder per E-Mail!

**HOTLINE: 08131-272 66 62**

Gültig ab 04.10.2011

Änderungen Vorbehalten

I = Einsteiger II = Mittelstufe III = Fortgeschritten (Nichtgekennzeichnete Kurse sind für alle geeignet)

## Kursbeschreibung:

### **YOGA move**

Zeitgemäßes Yoga mit einer Auswahl von physiologisch gesunden und effektiven Übungen unter physiotherapeutischen Gesichtspunkten entwickelt. Jeder YOGA move Kurs besteht aus 4 Phasen, der Atemmeditation zur Einstimmung, der Vorbereitung zum Aufwärmen, der Übungsabfolge als Workout, der Entspannung zum seelischen Wohlbefinden.

### **YOGA move Rücken**

Gezielte Übungen zur segmentalen Stabilisation (Kräftigung der tiefliegenden Rücken- und Beckenbodenmuskulatur) und Entspannungsübungen zum Lösen von Verspannungen.

### **YOGA move Generation 60+**

Für Teilnehmer ab 60 Jahre. Einfach umsetzbare Übungen. Atemübungen, Gleichgewichtstraining und Sturzprophylaxe, sowie Kräftigung des Herz-Kreislaufsystems. Gegen Osteoporose, Arthrose, degenerativen Wirbelsäulenerkrankungen uvm.

### **Laufen & YOGA move** (Frühjahr – Herbst)

Lockereres Laufen, mit anschließend abgestimmten YOGA move Übungen.

### **WOYO**

Workout-Yoga. Die körperliche Beanspruchung steht im Vordergrund. Mit Einsatz von Hilfsmitteln (Klötze, Bälle, Gurte) werden klassische Yogaübungen umgesetzt.

### **Meditation & Tiefenentspannung**

Verständliche Meditationstechniken. Tiefenentspannung, geführte Entspannungsreise oder Muskelrelaxation nach Jakobson. Der Körper kommt zur Ruhe und der Kopf wird frei.

### **YOGA move Kids (5-7 Jahre), (8-10 Jahre)**

Durch Spaß und Spiel zur richtigen Bewegung. Anspannung und Entspannung werden über die Atmung kontrolliert und die Körperwahrnehmung geschult. Die Koordination und Konzentrationsfähigkeit werden verbessert.

**I** = Alle, **II** = Mittelstufe, **III** = Fortgeschritten

Das gesamte Kursangebot bei moving moments beansprucht den Körper und den Geist. Es werden alle grundmotorischen Fähigkeiten des Menschen trainiert: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und das Gleichgewicht. Das Einbinden der psychischen Komponente (Konzentration, Meditation) ist ein wesentlicher Bestandteil dieser Trainingsform.

Wirkungen: effektive Kräftigung, Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, mentaler Ausgleich, das Auffüllen der körpereigenen Energiedepots

„Den Wert von YOGA move kann man nicht beschreiben, man muss ihn erfahren. Er ist wie ein Spiegel in dem man sein Innerstes erkennt“.

**I = Einsteiger   II = Mittelstufe   III = Fortgeschritten (Nichtgekennzeichnete Kurse sind für alle geeignet)**