

Kursplan TriYoga Center

Beate Bleif

Tal 26, 80331 München, Nähe Marienplatz, Isartor

Fon: 089 / 61 02 99 58, Mobil: 0177 / 613 55 26

Mail: info@triyogaflows.de, Internet: www.triyogaflows.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			11:00-12:15 Yoga Mami & Baby 19.04.-24.05. 5x 14.06.-12.07. 5x Info & Anmeldung bei Eva: 0173/8189292 info@devayani-yoga.com	NEU 12:00-13:15 Hatha Yoga 20.04.-29.06. 10x bitte anmelden! Kursinfo & Anmeldung bei Inga: 0173/5720933	Hormonyoga Workshop. Das Original nach Dinah Rodrigues 09./10. Juni 17./18. November Programm im Internet unter Workshops	
	16:30-17:45 Hormonyoga 9.10.-11.12. 10x bitte anmelden! Beate	16:30-17:45 TriYoga 13.06.-27.06. 3x 04.07.-18.07. 3x Schnupperkurs AnfängerInnen Bitte anmelden Julie	16:30-17:30 Yoga für Teens 19.04.-24.05. 5x 14.06.-12.07. 5x Inga Info & Anmeldung bei Inga: 0173/5720933		12. Mai 11:00-14:00 Workshop TriYoga Absolute AnfängerInnen Beate Programm im Internet unter Workshops	
17:45-19:00 Yoga für Schwangere Beate 10 aufeinanderfolgende Termine, Einstieg bitte erfragen.	18:00-19:30 TriYoga Basis/Fortg. 1 Beate	18:00-19:15 Yoga für Schwangere Eva/Beate 10 aufeinanderfolgende Termine, Einstieg bitte erfragen.	18:00-19:30 TriYoga Basis/Fortg. 1 Sonja	16:45-18:15 TriYoga Stretch & Relax Basis Beate	20. Oktober 10:30-16:30 Workshop TriYoga & Spiraldynamik Gut zu Fuß ein Leben lang Beate Programm im Internet unter Workshops	17:30-19:00 TriYoga Basis/Fortg. 1 Julia
19:30-21:00 TriYoga Fortg. 2 Beate	19:45-21:15 TriYoga Basis/Fortg. 1 Beate	19:30-20:45 Yoga für Schwangere Eva/Beate Fester Kurs. 10 aufeinanderfolgende Termine, Einstieg bitte erfragen.	19:45-21:15 TriYoga Basis Silke Frühlingserwachen Mai SPECIAL Probestunde nur 5 € (nur in dieser Stunde!)	18:30-20:00 Hormonyoga 12.10.-14.12. bitte anmelden! Beate		19:15-20:30 TriYoga 17.06.-01.07. 3x 08.07.-22.07. 3x Schnupperkurs AnfängerInnen Bitte anmelden Julia
		21:00-22:15 Hatha Yoga Stretch & Relax Kursinfo & Anmeldung bei Inga: 0173/5720933				

Bitte für die Kurse anfragen, ob Platz verfügbar ist, da wir ein kleines Studio mit begrenztem Platzangebot sind wir und Sie gerne individuell betreuen möchten ☺. Melden Sie sich bitte bei der jeweiligen Lehrerin oder im Center an (kurze mail oder Anruf genügt). Unsere Kurse finden auch in den Schulferien statt. Feiertage bitte rechtzeitig anfragen.

Die Kurse (außer Mutter & Baby, Teens) können von den GESETZLICHEN Krankenkassen bezuschusst werden. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach einem YOGA-KURS ZUR ENTSPANNUNG mit Beate Bleif.

TriYoga: Flows: unser SPECIAL! Wunderschöner fließender Hatha-Yoga nach Kali Ray. Fließende anmutige Bewegungen verschmelzen mit dem Atem und ausgewählten Mudras zu einer einzigartigen Abfolge. Bei uns bis Level 3. Basis = Grundlagen, gut zum Einsteigen. Fortgeschrittene 1: für fitte EinsteigerInnen. Fortgeschrittene 2: sehr gute Yoga Kenntnisse erforderlich.

(Tri-/Hatha)Yoga Stretch & Relax: Ganz im Trend des "Downshifting": sich runterfahren, durchatmen, sich bewusst verlangsamen. Ruhige Flows, länger gehaltene Yogaübungen mit Dehnungen, Atmung und Meditation lassen dich in innere Ruhe und Entspannung eintauchen.

Hatha Yoga: Körperhaltungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) werden harmonisch miteinander verbunden. Ziel ist die absolute körperliche und geistige Entspannung.

Yoga für Schwangere: Atem-, Körper- und Entspannungsübungen laden Sie ein, jeden Tag der Schwangerschaft bewusst zu genießen. Spezielle Übungen kräftigen Hüften, Becken und Bauch. Die Balance von Bewegung und Ruhe für eine besondere Zeit.

Yoga Mami & Baby: In dieser Stunde können die Mamis ganz entspannt Yoga üben und die Zeit mit ihren Babys genießen. Ziel ist es, die Muskeln nach der Geburt wieder zu kräftigen und zu entspannen. Die Babys (6 Wochen bis Krabbelalter) können neben ihrer Mutti schlafen, in die Stunde einbezogen und auch mal gestillt werden.

Yoga Teens: Entspannt durch die Pubertät! Mit Yoga erlebst du ein tolles angenehmes Körpergefühl, wirst fit und entspannst deinen vom Schulstress geplagten Geist. Für junge Frauen von 13-18.

Hormonyoga: bei uns das Original nach Dinah Rodrigues. Auf natürliche Weise die hormonelle Balance wiederherstellen! Vitalisierende Yoga-, Atem- und Energieübungen wirken gegen Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen. Auch für Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch und für jüngere Frauen mit Zyklusbeschwerden und PMS geeignet. **Auch als Wochenend-Workshops und Personal Training mit Beate Bleif.**

Schnupperkurse: Die beliebten Schnupperkurse sind ideal zum Einsteigen für alle ohne (Tri)Yoga Kenntnisse! Sie erlernen die grundlegenden Körperhaltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und die Tiefenentspannung kennen.

Personal Training: Für Ihre persönliche Yogapraxis mit Beate Bleif. Zeitersparnis und eine bessere Terminplanung sind Pluspunkte dieser individuellen Trainingsform. Sie erhalten ein exaktes auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Übungsprogramm. Yoga Einzelunterricht findet in meinem wunderschönen YogoLoft im Herzen Münchens Nähe des Marienplatzes statt. Wahlweise können auch Besuche im Office oder zu Hause vereinbart werden (Preis auf Anfrage). Die Termine sind flexibel zu vergeben.

Preise gültig ab 01.09.2010

Die Kurse (nicht Mutter & Baby, Teens) können von den GESETZLICHEN Krankenkassen bezuschusst werden. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach einem YOGA-KURS.

Bitte beachten: KEINE Kartenzahlung möglich. Abos nur als Bankeinzug.

Probestunde (einmalig für NeukundInnen, nur bei TriYoga, Hatha Yoga, Schwangerenyoga)	12 €
Einzelbesuch (nur bei TriYoga, Hatha Yoga)	17 € (ermäßig* 12 €)
TriYoga AboCard 6 Monate 1x / Woche, 6 Monate gültig	55 € / Monat (Monatszahlung) Ermäßig* 45 € / Monat
TriYoga Unlimited 6 Monate So oft du willst, 6 Monate gültig	70 € / Monat (Monatszahlung) Ermäßig* 60 € / Monat
Schnupperkurs TriYoga	1 Kurs (3x) 40 €
Schwangerenyoga	1 Kurs (10 aufeinanderfolgende Termine) 150 €, ermäßig* 120 €, Probestunde: 12 €
Hatha Yoga	1 Kurs (10x) 150 € Ermäßig* 120 €, Probestunde 12 €
Hormonyoga	1 Kurs (10x a 75 Min.) 150 €, inklusive eigenem erstelltem Übungsbuch mit Bildern, Handout, Plakat zum Üben. KEINE Probestunde möglich.
Yoga Mutter & Baby	1 Kurs (5x) 75 €
Yoga für Teens	1 Kurs (5x) 45 €
Personal Training	1x 75 € 5x 350 € (innerhalb von 3 Mo.) 10x 675 € (innerhalb von 6 Mo.) je 60 Min.

* ermäßigte Preise gelten für SchülerInnen, Studierende und Erwerbslose mit Nachweis.

Kursort

Herzlich willkommen in unserem schönen TriYoga Studio, ein **Kleinod** im Herzen Münchens ☺. Sie finden uns im 5. Stock eines Designeraltbaus (mit Lift) zwischen Marienplatz und Isartor.

Ein kleines feines Yogazentrum. 70 qm zum Entspannen und Wohlfühlen, hell und sehr ruhig.

Durch unsere exklusiven Kleingruppen bieten wir Ihnen besonders individuelle Betreuung. So lernen Sie effizient und machen schnelle Lernfortschritte. Uns liegt der persönliche Kontakt zu unseren KursteilnehmerInnen am Herzen.

Melden Sie sich doch gleich **zu einer Schnupperstunde** an und seien Sie gespannt auf einen qualifizierten Kurs bei unseren engagierten Lehrerinnen. Wir freuen uns auf Sie! Bitte bringen Sie lediglich bequeme Kleidung mit. Entspannen Sie sich bei einem Yogitee, den Sie bei uns kostenlos erhalten.

Sie erreichen die Inhaberin Beate Bleif folgendermaßen:

- telefonisch in der Regel Mo.-Mi. und Fr. zwischen 10:00 und 13:00 unter 089 / 61 02 99 58, sonst Anrufbeantworter, bitte aufsprechen.
- Tagsüber mobil 0177 / 613 55 26 oder Mailbox, bitte aufsprechen.
- Bequem über das Kontaktformular im Internet oder per Mail info@triyogaflows.de.

Wir melden uns so schnell als möglich.

Bitte beachten Sie: Das Studio ist ca. 20 Minuten vor und nach den Kursen geöffnet. Die Zeiten finden Sie im Kursplan.



TriYoga Center

Beate Bleif
Tal 26, Nähe Marienplatz, Isartor
80331 München

Fon: 089 / 61 02 99 58
Mobil: 0177 / 613 55 26
Mail: info@triyogaflows.de
www.triyogaflows.de

Bankverbindung

Beate Bleif
Commerzbank BLZ 700 400 41
Kontonr. 660 877 200
BIC: COBADEFF700
IBAN: DE81700400410660877200

