

NEU AB JANUAR

YOGA- KURSE

Ab Januar laden wir Dich ein, unsere neuen geschlossenen Yoga-Kurse zu besuchen.

Dadurch entsteht eine homogene Gruppe, die sich gemeinsam entwickelt – und die einzelnen Stunden bauen aufeinander auf.

*Wir freuen uns, wenn Du dabei bist!
Nicole & Team zinckernagel*

Maximal 12 Teilnehmer. Deine Teilnahme kostet Dich 132,00 Euro* für 11 Wochen, Du bekommst also 11 Einheiten zum Preis von 10. Ein Schnuppern ist in diesen Kursen nicht möglich, besuche dafür bitte unsere offenen Klassen. Wende Dich mit all Deinen Fragen gern an nicole@zinckernagel.de

*wenn Du noch kein Smiley-Member bist, erhöht sich Deine Teilnahmegebühr auf 156,00 Euro.



neu!

HATHA-VINJASA-FLOW

DYNAMISCH-FLIESENDE AKTIVIERUNG

Vinyasa-Flow ist ein fließender Yogastil der klassische Elemente mit meditativen Atemübungen und öffnenden Dehnungen verbindet. Der Rhythmus des Atems gibt die Geschwindigkeit der Abfolge vor. Du bewegst Dich synchron zu Deinem Atem, was Dich dabei unterstützt, Dein Nervensystem zu entlasten und in der Bewegung einen meditativen Zustand zu erreichen und gleichzeitig den gesamten Körper zu aktivieren.

Samstag, 09:30–10:45 Uhr, mit Meike
ab 07.01.2023

ASHTANGA YOGA

KRAFTVOLLE ENERGETISIERUNG

Ashtanga ist eine dynamisch-kraftvolle Art, Yoga zu praktizieren. Ashtanga-Yoga fördert Kraft, Ausdauer, Koordination, Dehnung, Konzentration und Gleichgewichtssinn. Die Kombination aus tiefem, rhythmischem Atem und gezielter Bewegung unterstützt die natürliche Entgiftung des Körpers. Regelmäßige Yoga-Praxis hilft, den Geist zu beruhigen und den Blick nach innen zu richten. Es entsteht ein Gefühl von Leichtigkeit und Freiheit.

Montag, 19:30–20:45 Uhr, mit Nicole
ab 09.01.2023

neu!

MORNING YOGA

EIN SANFTER START IN DEN TAG

Mit Yoga in den Tag – und in die Woche – zu starten, ist eine wunderbare Gelegenheit, Dich mit Deinem Körper wohl zu fühlen und Deinen Geist zu beruhigen. Finde die Balance für Körper und Geist, spüre Deine Kraft und komme ein bisschen mehr bei Dir an: Die Hatha-Praxis aktiviert Dich einerseits und schenkt Dir andererseits die Gelassenheit, mit all den kommenden Herausforderungen gut umgehen zu können.

Montag, 08:30–09:45 Uhr, mit Michelle
ab 09.01.2023

HATHA YOGA

BALANCE FÜR KÖRPER UND GEIST

Hatha bedeutet die Einheit von Sonne und Mond und es steht für das Gleichgewicht von Körper und Geist. Der Wechsel zwischen gezielten körperlichen Übungen, Atem- und Ruhephasen, dem bewussten Aktivieren und gezielten Loslassen. Durch gezielte Atem- und Achtsamkeitsübungen bringen wir den Geist zur Ruhe, hören in unseren Körper und lernen, die körperlichen Signale zu deuten: Wir üben Interzeption ein.

Mittwoch, 18:00–19:15 Uhr, mit Michelle
ab 11.01.2023