



Alexandra Strell
Yoga Plus
REGENSBURG



Kurse und Workshops von 30.06.19 bis 31.12.19

Yin Yoga Kurs am Sonntag

- **30.06.2019 bis 28.07.2019** von **10.00 Uhr bis 11.30 Uhr** statt
- Die Kosten für den Kurs betragen **52 €** für 4 Treffen
- Ort: Yoga Plus Regensburg, Ostpreußenstraße 20, 93057 Regensburg
- Kursleitung: Alexandra Strell

Klang Yin Yoga Kurs am Donnerstag

- **11.07.2019 bis 25.07.2019** von **19.30 Uhr bis 21.00 Uhr** statt
- Die Kosten für den Kurs betragen **69 €** für 3 Treffen
- Ort: Yoga Plus Regensburg, Ostpreußenstraße 20, 93057 Regensburg
- Kursleitung: Alexandra Strell und Monika Roost

Sommer Yin Yang Yoga Kurs am Dienstag

- **30.07.2019 bis 20.08.2019** von **19.30 Uhr bis 20.45 Uhr** statt
- Die Kosten für den Kurs betragen **52 €** für 4 Treffen
- Ort: Yoga Plus Regensburg, Ostpreußenstraße 20, 93057 Regensburg
- Kursleitung: Alexandra Strell

Yin Yoga Workshop Element Erde

- **15.09.2019 bis 20.08.2019** von **10.00 bis 11.30 Uhr** statt
- Die Kosten für die Stunde betragen **16 €**
- Ort: Yoga Plus Regensburg, Ostpreußenstraße 20, 93057 Regensburg
- Kursleitung: Alexandra Strell

Yoga Kurs – rundum richtig am Dienstag (früh)

- **24.09.2019 bis 03.12.2019** von **18.00 Uhr bis 19.15 Uhr** statt
- Die Kosten für den Kurs betragen **140 €** für 10Treffen
- Ort: Yoga Plus Regensburg, Ostpreußenstraße 20, 93057 Regensburg
- Kursleitung: Alexandra Strell

Yoga Kurs – rundum richtig am Dienstag (spät)

- **24.09.2019 bis zu 03.12.2019** von **19.30 Uhr bis 20.45 Uhr** statt
- Die Kosten für den Kurs betragen **140 €** für 10 Treffen
- Ort: Yoga Plus Regensburg, Ostpreußenstraße 20, 93057 Regensburg



- Kursleitung: Alexandra Strell

Yoga Kurs – rundum richtig am Montag

- **30.09.2019 bis 02.12.2019** von **19.30 Uhr** bis **20.45 Uhr** statt
- Die Kosten für den Kurs betragen **140 €** für 10 Treffen
- Ort: Yoga Plus Regensburg, Ostpreußenstraße 20, 93057 Regensburg
- Kursleitung: Alexandra Strell

Yin Yoga Kurs am Sonntag

- **20.10.2019 bis 01.12.2019** von **10.00 Uhr** bis **11.30 Uhr** statt
- Die Kosten für den Kurs betragen **84 €** für 6 Treffen
- Ort: Yoga Plus Regensburg, Ostpreußenstraße 20, 93057 Regensburg
- Kursleitung: Alexandra Strell

Klang Yin Yoga Kurs am Donnerstag

- **07.11.2019 bis 25.11.2019** von **19.30 Uhr** bis **21.00 Uhr** statt
- Die Kosten für den Kurs betragen **69 €** für 3 Treffen
- Ort: Yoga Plus Regensburg, Ostpreußenstraße 20, 93057 Regensburg
- Kursleitung: Alexandra Strell und Monika Roost

Infos und Anmeldung bei Alexandra Strell

0171 – 614 2 712 | kontakt@yogaplus-regensburg.de
Yoga Plus | Ostpreußenstraße 20 | 93057 Regensburg



Alexandra Strell
Yoga Plus
REGENSBURG



Ausführliche Kurs Beschreibung:

Yin Yoga Kurs am Sonntag

Yin Yoga ist ein sehr ruhiger Yogastil und der perfekte Ausgleich zu allen schnellen und leistungsorientierten Aktivitäten des Tages. Durch das lange Halten der einzelnen Übungen (2 – 5 Minuten) kannst du deinen Körper wahrnehmen und deine einzelnen Körperbereiche genau spüren. Das Üben mit lockerer Muskulatur und die Wirkung der Schwerkraft man es dir möglich deine Grenzen auszutesten.

Die Übungen (Asanas) werden überwiegend am Boden im Sitzen und im Liegen durchgeführt. Durch ruhiges und langes Halten der Übungen werden deine tiefliegenden Körperbereiche und Gewebe angesprochen. Verspannungen, Verkürzungen und Blockaden am Bindegewebe (Faszien), Bänder und Gelenken können erreicht und gelöst werden.

- Der Kurs findet vom **30.06.2019** bis **28.07.2019** immer sonntags von **10.00 Uhr** bis **11.30 Uhr** statt.
- Die Einzel-Termine: 30.06. / 14.07. / 21.07. / 28.07.19
- Die Kosten für den Kurs betragen **52 €** für 4 Treffen.
- Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
- Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig.
- Anmeldung: Alexandra Strell Tel: 0171 6142712, kontakt@yogaplus-regensburg.de
- Ort: Yoga Plus Regensburg, Ostpreußenstraße 20, 93057 Regensburg
- Kursleitung: Alexandra Strell

Klang Yin Yoga Kurs am Donnerstag

Erlebe die wunderbare Symbiose aus Yin Yoga und Klang und erfahre, wie die Klangschalen und Stimmgabeln das Verweilen in den Positionen des Yin Yoga, das Loslassen und Abtauchen unterstützen.

Wie funktioniert Klang?

Nada, der Klang, führt dich in eine wohltuende und verzaubernde Stille, Gelassenheit und Gelöstheit breiten sich aus. Zudem wird die Flüssigkeit in deinem Körper durch die Schwingungen der Klangschalen und Stimmgabeln in Bewegung versetzt. Dabei wird jede Körperzelle angesprochen, Blockaden können sich lösen. Die Schwingungen und feinen Vibrationen erzeugen eine tiefe Entspannung und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Während der Klanganwendung entsteht eine Atmosphäre von Sicherheit und Geborgenheit.



Alexandra Strell
Yoga Plus
REGENSBURG



Was ist Yin Yoga?

Yin Yoga ist ein sehr ruhiger Yogastil und der perfekte Ausgleich zu allen schnellen und leistungsorientierten Aktivitäten des Tages. Durch ruhiges und langes Halten der Übungen werden deine tiefliegenden Körperbereiche und Gewebe angesprochen. Verspannungen, Verkürzungen und Blockaden am Bindegewebe (Faszien), Bänder und Gelenken können erreicht und gelöst werden.

In diesem Yoga Kurs begleitet mich **Monika Roost** mit ihren wunderbaren Klängen.

- Der Kurs findet statt von **11.07.2019** bis **25.07.2019** immer donnerstags von **19.30 Uhr** bis **21.00 Uhr** statt.
- Die Einzel Termine: 11.07. / 18.07. / 25.07.2019
- Die Kosten für den Kurs betragen **69 €** für 3 Treffen.
- Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
- Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig.
- Anmeldung: Alexandra Strell Tel: 0171 6142712, kontakt@yogaplus-regensburg.de
- Ort: Yoga Plus Regensburg, Ostpreußenstraße 20, 93057 Regensburg
- Kursleitung: Alexandra Strell und Monika Roost

Sommer Yin Yang Yoga Kurs am Dienstag

Damit die Wartezeit bis zu den nächsten Kursen nicht so lange ist, gibt es den ersten Sommer Kurs bei Yoga Plus.

- Der Kurs findet vom **30.07.2019** bis **20.08.2019** immer dienstags von **19.30 Uhr** bis **20.45 Uhr** statt.
- Die Einzel-Termine: 30.07. / 06.08. / 13.08. / 20.08.19
- Die Kosten für den Kurs betragen **52 €** für 4 Treffen.
- Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
- Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig.
- Anmeldung: Alexandra Strell Tel: 0171 6142712, kontakt@yogaplus-regensburg.de
- Ort: Yoga Plus Regensburg, Ostpreußenstraße 20, 93057 Regensburg
- Kursleitung: Alexandra Strell

Yin Yoga Workshop Element Erde

Diese Yogastunde sind die Meridiane Milz und Magen im Vordergrund. Der Spätsommer, ist die Zeit der Ente und Reife und darum geht es im Element Erde um die Themen Erdung und Balance im Leben.



Alexandra Strell
Yoga Plus
REGENSBURG



- Der Stunde findet am **15.09.2019** bis **20.08.2019** von **10.00 bis 11.30 Uhr** statt.
- Die Kosten für die Stunde betragen **16 €**.
- Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
- Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig.
- Anmeldung: Alexandra Strell Tel: 0171 6142712, kontakt@yogaplus-regensburg.de
- Ort: Yoga Plus Regensburg, Ostpreußenstraße 20, 93057 Regensburg
- Kursleitung: Alexandra Strell

Yoga Kurs – rundum richtig am Dienstag (früh)

Yoga kann deinen Körper harmonisieren und dir Freude und Leichtigkeit schenken. Diese Stunde ist für alle, die eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung finden möchten.

Diese Yogastunde hat traditionelle Elemente aus dem Hatha-Yoga und Übungen aus dem ruhigen Yin Yoga.

Hatha Yoga stärkt die Ausdauer und die Muskulatur durch kurze, kraftvolle Körperübungen und Atemtechniken. Bei Yin Yoga werden durch das lange Halten der Übungen die tieferliegenden Schichten und Körperbereiche angesprochen. Verspannungen und Verkürzungen im Bindegewebe, an Bänder und an Gelenken können sich lösen.

- Der Kurs findet vom **24.09.2019** bis **03.12.2019** immer dienstags von **18.00 Uhr bis 19.15 Uhr** statt.
- Die Einzel-Termine: 24.09. / 01.10. / 07.10. / 15.10. / 22.10. / 05.11. / 12.11. / 19.11. / 26.11. / 03.12.19 (evtl. fällt ein Termin aus, dann ist Kursende am 10.12.19)
- Die Kosten für den Kurs betragen **140 €** für 10 Treffen.
- Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
- Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
- Anmeldung: Alexandra Strell Tel: 0171 6142712, kontakt@yogaplus-regensburg.de
- Ort: Yoga Plus Regensburg, Ostpreußenstraße 20, 93057 Regensburg
- Kursleitung: Alexandra Strell

Yoga Kurs – rundum richtig am Dienstag (spät)

- Der Kurs findet vom **24.09.2019** bis zu **03.12.2019** immer dienstags von **19.30 Uhr bis 20.45 Uhr** statt.
- Die Einzel-Termine: 24.09. / 01.10. / 08.10. / 15.10. / 22.10. / 05.11. / 12.11. / 19.11. / 26.11. / 03.12.19 (evtl. fällt ein Termin aus, dann ist Kursende am 10.12.19)



Alexandra Strell
Yoga Plus
REGENSBURG



- Die Kosten für den Kurs betragen **140 €** für 10 Treffen.
- Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
- Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
- Anmeldung: Alexandra Strell Tel: 0171 6142712, kontakt@yogaplus-regensburg.de
- Ort: Yoga Plus Regensburg, Ostpreußenstraße 20, 93057 Regensburg
- Kursleitung: Alexandra Strell

Yoga Kurs – rundum richtig am Montag

- Der Kurs findet vom **30.09.2019** bis **02.12.2019** immer montags von **19.30 Uhr** bis **20.45 Uhr** statt.
- Die Einzel-Termine: 30.09. / 07.10. / 14.10. / 21.10. / 04.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11. / 02.12. / 09.12.19
- Die Kosten für den Kurs betragen **140 €** für 10 Treffen.
- Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
- Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
- Anmeldung: Alexandra Strell Tel: 0171 6142712, kontakt@yogaplus-regensburg.de
- Ort: Yoga Plus Regensburg, Ostpreußenstraße 20, 93057 Regensburg
- Kursleitung: Alexandra Strell

Yin Yoga Kurs am Sonntag

Yin Yoga ist ein sehr ruhiger Yogastil und der perfekte Ausgleich zu allen schnellen und leistungsorientierten Aktivitäten des Tages. Durch das lange Halten der einzelnen Übungen (2 – 5 Minuten) kannst du deinen Körper wahrnehmen und deine einzelnen Körperbereiche genau spüren. Das Üben mit lockerer Muskulatur und die Wirkung der Schwerkraft man es dir möglich deine Grenzen auszutesten.

Die Übungen (Asanas) werden überwiegend am Boden im Sitzen und im Liegen durchgeführt. Durch ruhiges und langes Halten der Übungen werden deine tiefliegenden Körperbereiche und Gewebe angesprochen. Verspannungen, Verkürzungen und Blockaden am Bindegewebe (Faszien), Bänder und Gelenken können erreicht und gelöst werden.

- Der Kurs findet vom **20.10.2019** bis **01.12.2019** immer sonntags von **10.00 Uhr** bis **11.30 Uhr** statt.
- Die Einzel-Termine: 20.10. / 27.10. / 10.11. / 17.11. / 24.11. / 01.12.19
- Die Kosten für den Kurs betragen **84 €** für 6 Treffen.
- Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
- Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig.
- Anmeldung: Alexandra Strell Tel: 0171 6142712, kontakt@yogaplus-regensburg.de



- Ort: Yoga Plus Regensburg, Ostpreußenstraße 20, 93057 Regensburg
- Kursleitung: Alexandra Strell

Klang Yin Yoga Kurs am Donnerstag

Erlebe die wunderbare Symbiose aus Yin Yoga und Klang und erfahre, wie die Klangschalen und Stimmgabeln das Verweilen in den Positionen des Yin Yoga, das Loslassen und Abtauchen unterstützen.

Wie funktioniert Klang?

Nada, der Klang, führt dich in eine wohltuende und verzaubernde Stille, Gelassenheit und Gelöstheit breiten sich aus. Zudem wird die Flüssigkeit in deinem Körper durch die Schwingungen der Klangschalen und Stimmgabeln in Bewegung versetzt. Dabei wird jede Körperzelle angesprochen, Blockaden können sich lösen. Die Schwingungen und feinen Vibrationen erzeugen eine tiefe Entspannung und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Während der Klanganwendung entsteht eine Atmosphäre von Sicherheit und Geborgenheit.

Was ist Yin Yoga?

Yin Yoga ist ein sehr ruhiger Yogastil und der perfekte Ausgleich zu allen schnellen und leistungsorientierten Aktivitäten des Tages. Durch ruhiges und langes Halten der Übungen werden deine tiefliegenden Körperbereiche und Gewebe angesprochen. Verspannungen, Verkürzungen und Blockaden am Bindegewebe (Faszien), Bänder und Gelenken können erreicht und gelöst werden.

In diesem Yoga Kurs begleitet mich **Monika Roost** mit ihren wunderbaren Klängen.

- Der Kurs findet vom **07.11.2019** bis **25.11.2019** immer donnerstags von **19.30 Uhr** bis **21.00 Uhr** statt.
- Die Einzel-Termine: 07.11. / 14.11. / 21.11.19
- Die Kosten für den Kurs betragen **69 €** für 3 Treffen.
- Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
- Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig.
- Anmeldung: Alexandra Strell Tel: 0171 6142712, kontakt@yogaplus-regensburg.de
- Ort: Yoga Plus Regensburg, Ostpreußenstraße 20, 93057 Regensburg
- Kursleitung: Alexandra Strell und Monika Roost

Infos und Anmeldung bei Alexandra Strell



**0171 – 614 2 712 | kontakt@yogaplus-regensburg.de
Yoga Plus | Ostpreußenstraße 20 | 93057 Regensburg**