

null

MA YOGA

Martina Buncic

Kapellenstraße 3
Wunderwerk
73240 Wendlingen am Neckar
Tel. 07024 80 99 99
martina.buncic@mayoga.info



Preise

Allgemeiner Hinweis

Wir üben bei MaYoga in allen Kursen und "Offenen Stunden" in kleinen Gruppen mit bis zu acht Teilnehmern.

Soft Yoga - Kurs

14,00 Euro pro Einheit á 75 Minuten in einem Kurs über 8 bis 12 Termine

Hatha Yoga - Kurs

14,00 Euro pro Einheit á 75 Minuten in einem Kurs über 8 bis 12 Termine

Teens Yoga - Kurs

10,00 Euro pro Einheit á 60 Minuten in einem Kurs über 8 bis 12 Termine

Offene Stunden

(einzeln zu buchen) 15,00 Euro pro Termin (60 Minuten) 11,00 Euro pro Termin (75 Minuten) für Angebote, die sich ausschließlich an Kinder bzw. Teenager richten

Einzelstunden

90,00 Euro* (75 Minuten) * Hier ist eine vorherige schriftliche oder telefonische Absprache über Inhalte/ Ziele inbegriffen.



Kurse

Meine Angebote richten sich sowohl an Anfänger als auch an fortgeschrittene Yoginis und Yogis. Die Stunden finden im Wunderwerk in der Kapellenstraße 3 in Wendlingen am Neckar statt.

Soft Yoga – Kurs

Wir nehmen verschiedene Stellungen, teils mit Hilfsmitteln unterstützt ein und halten diese jeweils für einige Atemzüge. Durch das passive Halten wird auf körperlicher Ebene das tieferliegende Bindegewebe, die Faszien, angesprochen. Die körperliche Beweglichkeit wird deutlich verbessert! Auch auf geistiger und emotionaler Ebene geht es um die Qualität von Loslassen und das Annehmen dessen, was sich einfach im jeweiligen Moment zeigt. Oder auch...eine Reise zu dir selbst... Auf jeden Fall empfehlenswert, wenn Dein Kalender eigentlich bereits überfull ist, Du mit einem hektischen Alltag, Stress und/oder Verspannungen zu tun hast. Auch für Frauen, die ein Kind erwarten, ist dieser Kurs besonders zu empfehlen. Soft Yoga kann helfen, die Zeit der Schwangerschaft intensiv und bewusst zu erleben, sowie typische Schwangerschaftsbeschwerden zu lindern. Zeit für Dich und Dein Baby! **Mittwoch 18.30 – 19.45 Uhr Soft Yoga (Yin-, Faszienyoga), auch für Schwangere empfohlen!** Der nächste Kurs findet an den folgenden 12 Terminen statt: 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 16.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., und 30.03.2022.

Hatha Yoga – Kurs

Wir üben klassischen Hatha Yoga nach der „Sivananda-Tradition“. Dabei wird der ganze Körper vitalisiert, gedehnt und gekräftigt. Die Aufmerksamkeit richten wir ganz auf den Moment JETZT ... auf unseren Atem, das Körperempfinden, den Fluss der Energien im Körper. Durch achtsames Praktizieren kommst Du ganz bei Dir selbst an und bringst mehr innere Ruhe, Klarheit und Ausgeglichenheit in Dein Leben. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für geübte Yogis/ Yoginis geeignet. Jede/r entscheidet nach den eigenen Möglichkeiten und Bedürfnissen, wie weit sie/ er sich hier fordern möchte. **Dienstag 18.30 – 19.45 Uhr Hatha Yoga für Anfänger und Geübte Dienstag 20.00 – 21.15 Uhr Hatha Yoga für Anfänger und Geübte** Die nächsten Hatha Yoga Kurse am Abend finden jeweils an den folgenden 12 Terminen statt: 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03. und 29.03.2022. **Mittwoch 9.00 – 10.15 Uhr Hatha Yoga für Anfänger und Geübte** Der nächste Kurs findet an den folgenden 12 Terminen statt: 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 16.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., und 30.03.2022.



Teenager Yoga – Kurs

Unsere Kinder und Jugendlichen sollten in einer Umgebung leben und lernen können, die die Entwicklung ihrer sogenannten "Basiskompetenzen" stärkt. Hierbei geht es um Körper- bzw. Selbstwahrnehmung, eine gewisse Widerstandskraft/ Selbstregulation, Selbstbewusstsein, soziale und emotionale Kompetenzen wie Beziehungsfähigkeit und Aufmerksamkeit, sowie eine gesunde Identitätsentfaltung. Diese Kompetenzen könnte man als Fundament verstehen für ein erfolgreiches Leben mit Zufriedenheit auf allen Ebenen wie Familie, Schule, Beruf und Freizeitgestaltung. Das, was wir uns eben alle für unser Leben wünschen. Yoga bietet Teenagern eine wundervolle Möglichkeit, diese Kompetenzen zu stärken. Wir kauen beim Yoga nicht irgendwelche blanken Theorien durch. Das Lernen geschieht vielmehr über die eigene direkte persönliche Erfahrung. Durch diese auf Erfahrung ausgerichtete Lernmethodik ist es für Teenager leichter, einen Zugang zu sich selbst zu finden und so unter anderem mehr Ausgeglichenheit, Konzentration und Selbstständigkeit zu entwickeln. Dadurch, dass Jugendliche sich selbst besser kennen- und einschätzen lernen, wird deren Resilienz deutlich gestärkt. So kommen sie im Alltag besser mit schwierigen oder belastenden Situationen zurecht. Die eigene innere Kraft stärken, innere Stabilität und Sicherheit entwickeln. Und gleichzeitig stärken wir in den Yogastunden natürlich auch die gesunde Entwicklung des Körpers: Kraft und Stärke, sowie Flexibilität und Balance werden gefördert. Und dies alles darf beim Yoga in Leichtigkeit und Freude geschehen. Ohne Erwartungsdruck oder Konkurrenzdenken wollen wir hier einen Raum bieten für die ganz eigenen Erfahrungen.

Freitag 17.30 – 18.30 Uhr 14-tägig Yoga für Teenager - Mädchen 12 bis 18 Jahre Der nächste Kurs findet an den folgenden 6 Terminen statt: 21.01., 04.02., 18.02., 04.03., 18.03. und 01.04.2022.

null

MA YOGA

Martina Buncic

Kapellenstraße 3
Wunderwerk
73240 Wendlingen am Neckar
Tel. 07024 80 99 99
martina.buncic@mayoga.info



Offene Stunden

Meine Angebote richten sich sowohl an Anfänger als auch an fortgeschrittene Yoginis und Yogis. Die Stunden finden im Wunderwerk in der Kapellenstraße 3 in Wendlingen am Neckar statt.

Happy Weekend Yoga

Starte entspannt und zugleich energiegeladen in ein wundervolles Wochenende! Raus aus dem Alltag voller äußerer Reize und Belastungen...hinein in Dein eigenes Inneres...und somit zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude. Wir kräftigen und dehnen den ganzen Körper und lassen so die Anspannungen der Woche hinter uns. Auch Atemübungen und Entspannungstechniken unterstützen uns darin, ganz bei uns selbst anzukommen. Es handelt sich hierbei nicht um einen geschlossenen Kurs. Somit bist Du frei, Dich jederzeit für einzelne Stunden anzumelden, wenn Dein Terminkalender dies zulässt. Denk daran frühzeitig zu buchen, da die Plätze begrenzt sind. **Freitag jeweils 19.00 bis 20.00 Uhr.**

null

MA YOGA

Martina Buncic

Kapellenstraße 3
Wunderwerk
73240 Wendlingen am Neckar
Tel. 07024 80 99 99
martina.buncic@mayoga.info



Einzelstunden

- Du fühlst Dich aus gesundheitlichen oder persönlichen Gründen momentan nicht wohl dabei, in einer Gruppe Yoga zu üben? - Du hast das Bedürfnis an speziellen Themen zu arbeiten, sei es auf körperlicher Ebene oder geistig/ emotional? - Du möchtest Dir, vielleicht auch gemeinsam mit Partner/ in oder Freund/ in etwas Gutes tun, eine kleine Auszeit nehmen? - Du praktizierst gerne für Dich zu Hause aber bist nicht sicher, was die richtigen Übungen für Dich sind? - Du möchtest jemandem ein besonderes Geschenk machen, einfach Zeit für sich selbst schenken? Wenn einer dieser Punkte auf Dich zutrifft, dann melde Dich gerne bei mir unter **martina.buncic@mayoga.info** oder unter **+49 157 30 18 00 17** damit wir gemeinsam klären, was genau Dein Wunsch oder Ziel ist und einen oder mehrere Termine zur Einzelarbeit ausmachen. Es gibt keine bestimmten Voraussetzungen oder vorgegebenen Termine - Einzelarbeit ist wirklich ganz individuell auf Dich und Deine Bedürfnisse zugeschnitten. **Ich freue mich auf Dich!**
