



## Vorweihnachts- & Weihnachtsspecials im YogaRaum offene Yogastunden & Workshops

### ★ Montag, 21.11.2022 Sisu - Finnische Resilienz mit Caro

-> **Anmeldung:** [kontakt@yogaraum-marburg.de](mailto:kontakt@yogaraum-marburg.de); 0160-613 6975

16:45-17:45 Uhr Relax & Yin Yoga mit Caro im YogaRaum Marburg & Online Livestream (Zoom), Punktekarte oder Drop in 13,- €

18:00-19:30 Uhr Anusara Elements Yoga (alle Level) mit Caro im YogaRaum Marburg & Online Livestream (Zoom), Punktekarte oder Drop in 18,- €

### ★ Freitag 25.11.2022

#### **18:00-19:00 Uhr Faszientraining mit Franz: Ideales für den Rücken - Kraft.**

Löse Verspannungen & lass die Wirbelsäule endlich wieder bewegungsideal rotieren. Wir kräftigen an den richtigen Stellen & dehnen die umliegenden Strukturen ordentlich auf.

Kosten: 13,- € p.P, ohne Anmeldung

★ **Sonntag, 27.11.2022**

## **Yogaworkshop mit Natascha**

09:30-12:30 Uhr & 14:30-17:30 Uhr

Präzision in den Asanas ist bedeutsam für die Ausrichtung und Zentrierung der Wirbelsäule. Eine zentrierte und ausgerichtete WS sorgt für Stabilität und hat Auswirkung auf unser Nervensystem. In diesem Workshop werden wir in den Asanas intensiver daran arbeiten können.

Die Schülerinnen und Schüler sollten schon Erfahrungen mit der Methode nach Iyengar, mitbringen.

Kosten. 75,00 Euro (erm: 65,00 Euro)

verbindliche Anmeldung: [Nataschayoga@web.de](mailto:Nataschayoga@web.de)



★ **Montag, 28.11.2022 Lykke Yoga Flow - Glücksyoga mit Caro**

-> **Anmeldung:** [kontakt@yogaraum-marburg.de](mailto:kontakt@yogaraum-marburg.de); 0160-613 6975

16:45-17:45 Uhr Relax & Yin Yoga mit Caro im YogaRaum Marburg & Online Livestream (Zoom)

Punktekarte oder Drop in 13,- €

18:00-19:30 Uhr Anusara Elements Yoga (alle Level) mit Caro im YogaRaum Marburg & Online Livestream (Zoom)

Punktekarte oder Drop in 18,- €

★ **Freitag 02.12.2022**

**18:00-19:00 Uhr Faszientraining mit Franz: Ideales für den Rücken - take the fitnessband** (Fitnessbänder sind vorhanden).

Mini-Bänder sind für eine abwechslungsreiche Wirbelsäulengymnastik ein tolles Tool. Wir fordern ordentlich unsere Rückenmuskulatur und die Muskulatur unsere Beine Zwischenreingeschobene Dehnungen bringen der gekräftigten Stellen bringen Abwechslung & Effektivität in unser Training. Komm vorbei & lass die Wirbelsäule aufatmen.

Kosten: 13,- € p.P., ohne Anmeldung



★ **Montag, 05.12. AyurvedaHygge - Yoga & Ayurveda mit Caro**

-> **Anmeldung:** [kontakt@yogaraum-marburg.de](mailto:kontakt@yogaraum-marburg.de); 0160-613 6975

16:45-17:45 Uhr Relax & Yin Yoga mit Caro im YogaRaum Marburg & Online Livestream (Zoom)

Punktekarte oder Drop in 13,- €

18:00-19:30 Uhr Anusara Elements Yoga (alle Level) mit Caro im YogaRaum Marburg & Online Livestream (Zoom)

Punktekarte oder Drop in 18,- €

★ **Freitag 09.12.2022**

**18:00-19:00 Uhr Ideales für den Rücken mit Franz - Pre-Christmas Stretch & Rotate**

Wirbelsäulengymnastik ohne Geräte? ...Das geht! Der Fokus liegt im Stretch & Rotate darin, deine Wirbelsäule in alle Bewegungsrichtungen rotieren zu lassen. Wir stretchen den Körper durch, sodaß du locker-easy durch die Vorweihnachtszeit kommst.

Kosten: 13,- € p.P, ohne Anmeldung

★ **Samstag, 10.12. Inside Flow - Go with the Flow - Vinyasa on Beat mit Chrissi**

11-13 Uhr, danceart Marburg

Anmeldung: [yogaraum-chrissi@gmx.de](mailto:yogaraum-chrissi@gmx.de)

★ **Montag, 12.12.2022 MindfulHygge -  
Yoga & Meditation mit Caro**

-> **Anmeldung:** [kontakt@yogaraum-marburg.de](mailto:kontakt@yogaraum-marburg.de);  
0160-613 6975

16:45-17:45 Uhr Relax & Yin Yoga mit Caro im  
YogaRaum Marburg & Online Livestream (Zoom)  
Punktekarte oder Drop in 13,- €

18:00-19:30 Uhr Anusara Elements Yoga (alle  
Level) mit Caro im YogaRaum Marburg & Online Livestream (Zoom)  
Punktekarte oder Drop in 18,- €

★ **Freitag 16.12.2022**

**18:00-19:00 Uhr Ideales für den Rücken mit Franz - Slide**

**Pads** (Wollsocken sind mitzubringen)

Mach es dir muckelig & zieh dir Wollsocken über die Füße. Wärmt zum einen, zum anderen können wir mit Wollsocken ein tolles Training & Übungskombinationen durchführen. Lass Dich überraschen, mit welchen Wollsockenübungen wir deinen Rücken in Schuss bringen.

Kosten: 13,- € p.P, ohne Anmeldung

★ **Samstag, 17.12.2022 Vorweihnachts-Yoga mit Natascha und Maj**

10:00-ca. 13:00 Uhr

An diesem Samstag möchten wir euch gemeinsam unseren Unterrichtstil vorstellen. Dabei verbinden wir Ausrichtung und Präzision mit Dynamik und Flow. Der Workshop richtet sich an alle interessierten Yoginis und Yogis, die unseren Yogaunterricht kennenlernen möchten.

10.00-11.00 Uhr unterrichtet Natascha (nach der Iyengarmethode)

11.00-12.00 Uhr unterrichtet Maj (Vinyasa Flow)

12.15-12.45 Uhr Workshop-Abschluss: Tiefenentspannung (Yoga-Nidra)

Und wer Lust hat, kann danach gerne noch Tee und Adventskekse mit uns genießen. Wir freuen uns auf euch!

Kosten: 30,00 € für Schüler:innen des Yogaraumes, 35,00 € alle anderen Interessierten

Anmeldung: [Nataschayoga@web.de](mailto:Nataschayoga@web.de)



★ **Montag, 19.12.2022 WeihnachtsHygge  
- Candlelight Yoga mit Caro**

-> **Anmeldung:** [kontakt@yogaraum-marburg.de](mailto:kontakt@yogaraum-marburg.de);

0160-613 6975

16:45-17:45 Uhr Relax & Yin Yoga mit Caro im  
YogaRaum Marburg & Online Livestream (Zoom)

Punktekarte oder Drop in 13,- €

18:00-19:30 Uhr Anusara Elements Yoga (alle Level) mit Caro im YogaRaum  
Marburg & Online Livestream (Zoom)

Punktekarte oder Drop in 18,- €

★ **Montag, 19.12.2022 Advents-Yoga mit Chrissi**

**19:45-20:45 Uhr**

bringe eine Person kostenlos mit, Drop in 12,- € + one

Anmeldung: [yogaraum-chrissi@gmx.de](mailto:yogaraum-chrissi@gmx.de)

★ **Mittwoch, 21.12.2022 Yoga zur Wintersonnenwende – den Herzraum  
weiten (Schwerpunkt Rückbeugen) mit Monika**

18.00-19.30 Uhr Vini Yoga mit Monika

Anmeldung bei Monika [infos@yoga-weg.com](mailto:infos@yoga-weg.com)

1 Termin: 18 €, 2 Termine: 32 €, 3 Termine: 45 €

★ **Freitag, 23.12.2022 Spendenyogaklasse: Einläuten der Rauh Nächte  
und Feiertage mit Chrissi**

16:00 Uhr

Anmeldung: [yogaraum-chrissi@gmx.de](mailto:yogaraum-chrissi@gmx.de)





★ **Mittwoch, 28.12.2022 Yoga zwischen den Jahren – Wandel (Schwerpunkt Drehungen) mit Monika**

18.00-19.30 Uhr Vini Yoga mit Monika

Anmeldung bei Monika [infos@yoga-weg.com](mailto:infos@yoga-weg.com)

1 Termin: 18 €, 2 Termine: 32 €, 3 Termine: 45 €

★ **Freitag, 30.12.2022**

**18:00-19:00 Uhr Ideales für den Rücken mit Franz - Die Rotationen des Jahres**

Komm vorbei uns schöpfe nochmal aus den Vollen. Es erwartet dich eine bunte

Mischung aus Übungen, die dich super auf Übermorgen vorbereiten 😊

Kosten: 13,- € p.P., ohne Anmeldung

★ **Montag, 02.01.2022 Neujahrs-Yoga mit Chrissi**

**19:45-20:45 Uhr**

bringe eine Person kostenlos mit

Drop in 12,- € + one

Anmeldung: [yogaraum-chrissi@gmx.de](mailto:yogaraum-chrissi@gmx.de)

★ **Mittwoch, 11.01.2023 Yoga im neuen Jahr – Aufbruch (Schwerpunkt Gleichgewicht) mit Monika**

18.00-19.30 Uhr Vini Yoga mit Monika

Anmeldung bei Monika [infos@yoga-weg.com](mailto:infos@yoga-weg.com)

1 Termin: 18 €, 2 Termine: 32 €, 3 Termine: 45 €