



Butterfly Kursplan im Herbst 2020

Specials siehe
folgende Seiten!!!

Yoga-Kurse in der Zeit vom 31.08. – 11.10.2020! Specials im Oktober!

Aktuell bieten wir YogaStunden & YogaSpecials an, die einzeln verbindlich per Doodle gebucht werden können! Abmeldung bis 48 Stunden vor Beginn möglich.

Der Preis pro **YogaStunde** ist **16 EUR**. Die Stunde kann in bar, per 5er- oder 10er-Karte, oder per Überweisung (Kathrin Kelz, Commerzbank Bonn, IBAN: DE47 3804 0007 0106 5705 00) beglichen werden. **ABER:** ggf. bitte das Geld zur Ergänzung mitbringen (→ 16 EUR).

Die **Einsteiger Einheiten am Dienstag & Freitag** können ggf. noch mit dem Guthaben aus März beglichen werden.

Die Preise für die Teilnahme an einem **YogaSpecial** variieren – bitte siehe folgende Seiten.

Mindestteilnehmerzahl: 5 Leute pro Kurs. Maximal: 7 Teilnehmer.

Unsere YogaStunden in der Zeit vom 31.08. – 09.10.2020 können per Doodle gebucht werden!

Der Link zur Doodle-Anmeldung: <https://doodle.com/poll/k5zn3uc64837int3>

YogaSpecials im Oktober 2020: finden bei Butterfly & Friends (Noeggerathstr. 13, City) statt

- So, 04.10., „Stille & Loslassen“ mit Ruth Balcombe, von 19:30h – 21:15h, bei Butterfly & Friends
- So, 18.10., „Upside Down – ein Kopfstand Special“ mit Laura Ink, von 16h – 18h, bei Butterfly & Friends



→ **Anmeldung & Buchung unter :** <https://doodle.com/poll/562sxcqwm9wup7xv>

Die Beschreibungen zu unseren Specials findest du auf den folgenden Seiten!

„Kinderyoga“ für diverse Altersgruppen „Yoga in der Schwangerschaft“ und „Yoga mit Baby“ bitte direkt bei Susan Klose anmelden unter www.susan-bonn.de | Tel.: 0228-96103869 | E-Mail: info@susan-bonn.de.



YogaSpecial im Herbst 2020

Sonntag,
04.10.20

19:30h –
21:15h

„Stille & Loslassen“

mit
Ruth Balcombe
Vinyasa und Anusara
Elements™ Lehrerin

Für Einsteiger &
Fortgeschrittene

Anmeldung unter:
<https://doodle.com/poll/562sxxgqwm9wup7xv>

Infos unter:
info@butterfly-yoga.de

Preis: 25 EUR

Studio:
Butterfly &
Friends,
Noeggerathstr.
13, Bonner City



„Stille & Loslassen“ mit Ruth Balcombe

Beschreibung

Jeder Mensch braucht Stille und die Möglichkeit loszulassen, um Körper und Geist zu regenerieren. In diesem Special wirst du das Wochenende ganz in Ruhe ausklingen lassen und Kraft für die neue Woche auftanken.

♥♥ *In der Ruhe liegt die Kraft* ♥♥

Mithilfe einer Anfangsmeditation wirst du ankommen, deine Sinne von der Außenwelt zurückziehen und deinen Geist zur Ruhe bringen. In einem achtsamen Flow werden körperliche sowie emotionale Verspannungen gelöst. Es folgen tiefe, langgehaltene Dehnübungen. Dabei wird viel Wert auf einem ruhigen, gleichmäßigen Atem gelegt, welcher dir hilft, bei dir zu bleiben und loszulassen. Wir runden die Stunde mit einer wohltuenden Atemübung und Stille ab.

Bitte bringe eine Matte, eine Decke und einen Yoga-Gurt o.ä. mit.

Ruth Balcombe ist Vinyasa und Anusara Elements™ Lehrerin bei Butterfly Yoga. Als Methode setzt Anusara Yoga auf sehr präzise Ausrichtungsprinzipien, welche eine gesunde und heilsame Praxis ermöglichen.



YogaSpecials im Herbst 2020

Sonntag,
18.10.20

Von 16h –
18h

(2h)

„Upside down –
Kopfstand
Special“

mit
Laura Ink
Vinyasa Lehrerin

Level: alle Level

Anmeldung unter:
<https://doodle.com/poll/562sxxgawm9wup7xv>

Preis: 25 EUR

Studio: Butterfly
& Friends,
Noeggerathstr.
13, Bonner City

„Upside down – ein Kopfstand YogaSpecial“ mit Laura Ink

Beschreibung

Du wolltest schon immer den Kopfstand probieren? Oder vielleicht hast du dich schon getraut, aber die Angelegenheit ist noch recht wacklig? Dann bist du hier genau richtig.

In regulären Yogastunden fehlt oft die Zeit, um den Kopfstand sicher zu üben. Ziel des Workshops ist es, dir die Angst vor Umkehrhaltungen zu nehmen und verschiedene Techniken zu vermitteln, die du brauchst um eigenständig und sicher den Kopfstand zu üben - zu Hause oder in der nächsten Klasse.

Wir starten mit einem Yogaflow, um den Körper optimal aufzuwärmen und erarbeiten dann Schritt für Schritt die Technik, die du für den Kopfstand brauchst.

Richtig ausgeübt ist der Kopfstand eine Kraftquelle für den Körper und stärkt unsere Wirbelsäule. Die Umkehrhaltung sorgt dafür, dass das Blut stärker zum Herzen strömt und regt so die Herzleistung an. Nicht zuletzt, vielleicht sogar seine wichtigste Funktion, steigert das Üben von Sirsasana unser Selbstvertrauen und unseren Mut. Wer den Kopfstand meistert, wird vielleicht in der nächsten kniffligen Situation auch mit mehr Gelassenheit reagieren können.

Das Special richtet sich sowohl an Kopfstand-Anfänger als auch an Fortgeschrittene. Jedoch sollte nur teilnehmen, wer eine regelmäßige Yogapraxis etabliert und keine Probleme mit der Nackenmuskulatur oder Halswirbelsäule hat.

Lasst uns zusammen die Welt ein wenig auf den Kopf stellen!

Laura Ink ist Vinyasa Lehrerin bei Butterfly Yoga. In ihren Stunden verbindet sie kraftvolle Vinyasa-Flows mit beruhigenden Yin-Elementen. So können sich Körper und Seele vom Alltagsstress erholen.





Beschreibung unserer Kurse



Level 1- Vinyasa Yoga (Flow): Wir lernen die Grundlagen der Butterfly Yoga Methode (Körperhaltungen, Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen) und üben dabei unter anderem Asanas auf kraftvoll dynamisch Art und Weise und bauen gegen Ende der Stunde erholsame Yoga-Haltungen z. B. aus dem Yin Yoga ein.

Level 1-2 - Vinyasa Yoga (Flow): Basics der Yogahaltungen werden vorausgesetzt.

Level 2 - Vinyasa Yoga (Flow): Wir bauen auf den Grundlagen auf und lernen intensivere und komplexere Haltepositionen, die in einem kreativen Fluß zusammengesetzt werden. Kraft, Flexibilität und höhere Bewusstheit auf körperlicher und mentaler Ebene werden entwickelt.

Yin & Yang - im ersten Teil der Stunde üben wir kräftigende dynamische Yoga-Haltungen, im zweiten Teil lang gehaltene Dehnungssequenzen. Die Stunde hat zum einen daher einen energetisierenden und anregenden Effekt auf Körper und Geist und zum anderen einen sehr regenerierenden und beruhigenden Effekt.

Yin Yoga - Hier geht es nicht um „schneller-weiter-höher“ sondern um „länger, langsamer und tiefer“. Der Kurs ist für alle Level geeignet und bietet eine sinnvolle Alternative und wichtige Ergänzung zu den kraftvoll dynamischen Yoga-Klassen. Die Ziele sind Dehnung und Vitalisierung des Körpers sowie Beruhigung des Geistes. Da wir das Bindegewebe und die Tiefenmuskulatur ansprechen, arbeiten wir hier Schlacken und Gifte aus dem Körper und helfen ihm beim abnehmen. Außerdem kannst du deinen Stress abbauen und lernen loszulassen!

YogaSpecial– Eine i.d. Regel runde, kraftvoll dynamische Level 1-2 Yogastunde, oder auch ein Workshop, die von wechselnden Yoga-Lehrern ähnlicher Yogastile und –richtungen unterrichtet werden. Unterschiedliche Themen und Schwerpunkte bieten spannendes umfangreiches Yoga-Wissen für das Üben in der Praxis. **Nur nach Ankündigung!**

Yoga für Schwangere - In dieser Yogastunde für werdende Mütter bereitest du dich körperlich, mental und emotional auf die Geburt deines Kindes vor. Du wirst deinen Körper sanft kräftigen und achtsam dehnen sowie mehr Bewusstsein für deinen Atem entwickeln. Die Übungen helfen dir, Schwangerschaftsbeschwerden zu lindern, deinen Körper zu entspannen und deinen Geist zur Ruhe zu bringen. Deine Lehrerin Ruth gibt dir viel Zeit und Raum, um bei dir selbst anzukommen, damit du sowie dein Baby euch in deinem Körper wohl fühlt.

Der Kurs "Yoga für Schwangere" besteht in der Regel aus 6 fixen Terminen. Der Preis beträgt €95 für 6 Einheiten. Bitte direkt bei Susan Klose anmelden unter www.susan-bonn.de | Tel.: 0228-96103869 | E-Mail: info@susan-bonn.de.

Öffnungszeiten: Die Türen öffnen/schließen jeweils 15 min vor/nach den Kursen.