Deine kleine Auszeit

Im Atlantis Kultur Yoga Studio findest du einen Ort der Ruhe und Bewegung. Komme an bei einem Tee und treffe nette Menschen der Nachbarschaft mit gleichen Interessen.

Fördere deine Gesundheit und kümmere dich nun um dein Wohlbefinden. Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben. Dein Körper braucht Bewegung, Atmung, Entspannung und Positivität.

Deine erste Stunde ist kostenfrei, gehe in Kontakt.

Atlantis Kultur Yoga Studio
Saarner Str. 34 | 47269 Duisburg
Großenbaum
Email atlantiskultur@gmail.com
Telefon | WhatsApp 01782341001
Öffnungszeiten MO-FR 10-22 Uhr

Zeit für deine Gesundheit - buche nun deine kostenfreie Probestunde

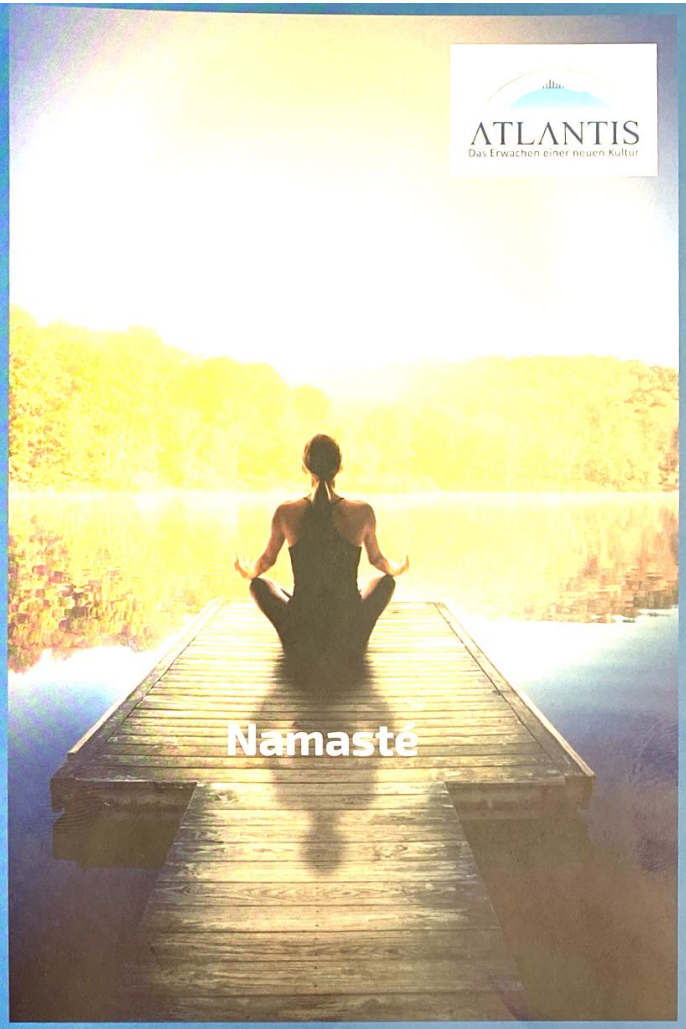
Dein Weg zu mir. Du bist neu und möchtest mit YOGA starten, dann schreibe mir am besten eine Email oder WhatsApp, darüber bin ich am schnellsten erreichbar. Ich antworte dir so schnell wie möglich.

Im Vormittagsbereich erreichst du mich auch per Telefon, probiere es einfach mal, auch hier rufe ich dich zurück.

Informiere dich auf der Webseite zum aktuellen Programm, du kannst dich für jeden Kurs auch Online anmelden. Für deine kostenfreie Probestunde gehe in Kontakt.

Vn Herzen Michaela

Atlantis-Kultur.de



Atlantis Kultur

Yoga Studio

Yogakurse

Namasté. Erlerne Yoga von Grundauf und profitiere von Übungen für den ganzen Körper. Yoga kann dir helfen, dich wohler zu fühlen, Stress abzubauen und sportlicher zu werden.

Als Neukunde erhältst du deine erste Stunde kostenfrei, um dich zu orientieren und mal hineinzuspüren,ob Yoga was für dich ist, daher melde dich bei mir.

Yoga hat eine starke Wirkung auf die Entspannung, das Nervensystem und fördert Ruhe, Ausgeglichenheit und Inneren Frieden.

Je weiter du in der Yogapraxis kommst, desto mehr erfährst du, das YOGA noch viel mehr kann, du wirst beweglicher, fitter, fühlst dich wohler, baust Muskeln auf und dein Leben bekommt mehr Qualität.

Präventionskurse (P)

Das Yogastudio bietet auch zertifizierte Präventionskurse an, die von den Krankenkassen bezuschusst werden können. Dein perfekter Einstieg in die Yogapraxis. Informiere dich auf der Webseite.

Angebot

Neben dem sportlichen Angebot vor Ort mit Yoga und Entspannung gibt es auch zusätzliche Termine am Wochenende. Wandern, Austausch, Vorträge, Einmalangebote ergänzen das Programm. Schau einfach mal auf die Seite. In der Online Akademie findest du Downloads, Workshops, Ebooks, Kurse und Ausbildungen. Trage dich in den monatlichen Newsletter ein, für kostenfreie Tipps rund um die Gesundheit.

Kurse

MO 16 Uhr Rückenyoga
MO 18 Uhr Mittelstufe Hatha Yoga
MO 20 Uhr Yin Yoga (P)

DI 10 Uhr Seniorenyoga (P)
DI 15.30 Uhr Anfängeryoga (P)
DI 17.30 Uhr Anfängeryogas (P)
DI 19.30 Uhr Vinyasa Yoga

MI 16 Uhr Anfängeryoga (P)
MI 18 Uhr Anfängeryoga (P)
MI 20 Uhr Anfängeryoga (P)

DO 18 Uhr Rückenyoga
DO 20 Uhr Mittestufe Sportiv Hatha Yoga

FR 18 Uhr Anfängeryoga

SO 10 Uhr Anfängeryoga
SO 12 Uhr Anfängeryoga

SA 10 Uhr Workshop monatlich
SA 10 Uhr Vortrag kostenfrei monatlich

EGYM
WELLPASS

Partner von Egym Wellpass
Checke nun ein