

Gesundheit fördern

Gesundheit ist ein Zustand des absoluten Wohlbefindens und Glücks. Im Yogastudio wollen wir dich unterstützen deine Gesundheit zu fördern. Yoga kann sowohl Körperlich, als auch Geistig auf Positive Aspekte einwirken. Damit du dich in deinem Leben wieder wohl fühlst.

Meditation

Regelmäßige Meditation optimiert innere und geistige Zustände und hilft zu mehr Gelassenheit im Alltag zu kommen. Nutze unsere Meditationsstunden, um mal durchzuatmen.



Atlantis Kultur Yoga Studio

Saarer Str. 34 | 47269 Duisburg
Großenbaum

Email atlantiskultur@gmail.com
Telefon | WhatsApp 01782341001
Öffnungszeiten MO-FR 10-22 Uhr

ME TIME - Endlich Zeit für mich und meine Gesundheit

Dein START bei uns ...

Du möchtest mit Yoga starten, dann informiere dich erst mal auf unserer Webseite, dort findest du mehr Informationen.

Wenn du Yoga ausprobieren möchtest, kannst du über den Kursplan deine Kostenfreie Probestunde buchen.

Wenn du mit einem Kurs starten möchtest, buche dich dort ein.

Bei allen Fragen schreibe uns eine Email, wir werden so schnell wie möglich antworten und können dich auch zurück rufen, wenn du dies möchtest.

Wir freuen uns auf dich.

Atlantis-Kultur.de



Atlantis Kultur
Yoga Studio



Relax

RELAXE nun im Yogastudio

Das Yogastudio bietet dir einen Ort der Regeneration, Entspannung, Auszeit vom Alltag, damit du mal richtig durchatmen kannst.

YOGA hat viele gesundheitliche Vorteile, eine davon ist, dass wir Energie für den Alltag tanken und unsere Batterien wieder aufladen können. Yoga bietet dir einen Weg, zu dir selbst zu finden und eine kleine Auszeit zu genießen.

Durch Yogastellungen, Atemübungen und Meditation hilft Yoga, Flexibilität zu steigern, den Geist zu beruhigen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

Ganz gleich, ob du Anfänger oder erfahren bist, Yoga passt sich deinen Bedürfnissen an und begleitet dich auf deiner Reise zu mehr Balance und innerer Ruhe.

Kostenfreie Probestunde

Du bist Neu, dann probiere YOGA einfach mal aus. Klicke auf deinen Wunschkurs im Kalender und trage dich für eine kostenfreie Probestunde ein. So kannst du schauen, ob Yoga etwas für dich ist.

Präventionskurse

Deine Krankenkasse bezuschusst deine Yogastunde auch finanziell in den Präventionskursen. Diese sind für alle Einsteiger für den Start geeignet. Informiere dich auf der Webseite zu den aktuellen Kursstarts.

Wochenendprogramm

Am Wochenende finden regelmäßig Workshops rund um die Gesundheit statt. Yoga, Ernährung, Wellness, Entwicklung, Lernen und Wachsen. Sei dabei und informiere dich auf der Webseite über das aktuelle Programm.

Kurse

Folgende Kurse haben wir in unserem Programm für dich

- YIN YOGA (Sanft und Entspannung)
- Präventionskurse mit Krankenkassen Bezuschussung
- Hatha Yoga für Anfänger
- Hatha Yoga für Mittelstufe
- Senioren yoga
- Rücken yoga
- Vinyasa Yoga (Flow)
- Ashtanga Yoga (Sportiv)

Bezuschussung

Die Krankenkasse bezuschusst Präventionskurse. Wir bieten Präventionskurse für folgende Yogakurse an

- Hatha Yoga Einsteiger und Beginner
- Hatha Yoga für Senioren
- YIN YOGA

E G Y M
WELLPASS

Partner von Egym Wellpass
Checke nun ein