

ginger up

yoga health & life club

YOGA



„ Ruhe in der Bewegung finden“

YOGA



ginger up

„in Schwung kommen“- unser Programm wird unserem Namen gerecht. Ohne Hilfsmittel, ohne Vorkenntnisse und Hintergrundwissen - einfach nur üben.

Oder wie es der älteste Vertreter des Ashtanga Yoga , Pattabhi Jois, formuliert: „ 99% Praxis, 1% Theorie“

Wir unterrichten im traditionellen Ashtanga Vinyasa Yoga Stil. Diese Tradition geht zurück auf ein Yoga-System, das ca. 4000 Jahre alt ist und in dieser Form von Sri Pattabhi Jois gelehrt wird, der heute noch -93-jährig - in Südindien unterrichtet.



Jede Haltung (asana) ist eine Vorbereitung auf die nächste und hilft, Stärke und Geschmeidigkeit zu entwickeln. Die präzise Ausrichtung der Gelenke und eine natürliche Körperhaltung werden gefördert. Mit direkten, speziellen Hilfestellungen (adjustments) des Lehrers wird die individuelle Entwicklung des Einzelnen ständig unterstützt.



Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft entwickeln sich. Die fließende Übungssequenz baut Energie auf und erhält die Gesundheit.

Die überlieferten Atem- und Konzentrationstechniken führen mit zunehmender Praxis zu einer „Meditation in Bewegung“, die auf einen konzentrierten, ruhigen und klaren Geist zielt.



ASHTANGA YOGA ist

- ✧ authentisch und uralt - wie es heute noch gelehrt und praktiziert wird
- ✧ dynamisch und vitalisierend - in allen Körperverfassungen
- ✧ entspannend bis schweißtreibend - in allen Altersklassen (von 5-85)
- ✧ fließend und energieaufbauend - in allen Lebenslagen
- ✧ Ruhe und Gelassenheit - mit der Atmung in jeder Bewegung
- ✧ präzise in Ausübung und Ausrichtung der Haltungen
- ✧ gesundheitsfördernd, als Prävention und Regeneration
- ✧ in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert





„Everybody can do ashtanga
yoga,
young people,
old people,
sick people
except lazy people.
Lazy people can't do yoga.“
(Pattabhi Jois)

UNSER ANGEBOT

- ✧ 7 Tage wöchentlich Kurse
- ✧ Kurse von 6h - 22:30h
- ✧ täglich Einsteigerkurse
- ✧ Mysore Stil und led class
- ✧ Männer, Kinder, Schwangere
- ✧ erfahrene Lehrer (BDY, IHK, aya)
- ✧ Zen-Meditation, kostenlos
- ✧ Yogalounge mit Rheinterrasse
- ✧ Yogashop
- ✧ öffentliche Tiefgarage
- ✧ Krankenkassenbezuschussung



MONATSBEITRAG*

Yoga 13/13

Yoga unlimited

MITGLIEDSCHAFT

10er KARTE

PROBESTUNDE / DROP IN

55 Euro 13x üben in 13 Wochen

85 Euro unbegrenztes Üben

ab 70 Euro unbegrenztes Üben

160 Euro 5 Monate

9 Euro / 19Euro

* als Beitrag für 3 Monate zu zahlen.

165 Euro (55+55+55)

255 Euro (85+85+85)

Beliebiger Start möglich.

PREISE

EINMALIGES ANGEBOT FÜR
EINSTEIGER:

- Yoga5: 1 Monat 60 Euro, 5x üben
oder
- Yoga unlimited: 3 Monate
198 Euro, unbegrenzt üben



„ from sweat to bliss“



ginger up

yoga health & life club



ginger up Agrippinawerft 10 50678 Köln fon 0221-9980860

info@gingerup.de www.gingerup.de Linie 15 + 16 KVB: Ubierring

Tiefgarage Rheinauhafen, grüner Bereich Ausgang 8.01