

Pilates & Yoga Angebot für Kurse im Winter – Programm 2018
gültig vom 12.01. – 20.04.2018

STUDIO 1 ANGELA SAUER



Zunächst zum Allgemeinen für Deine Anmeldung:

Alle Anmeldungen zu einem Kurs bitte über unsere Anmeldemaske:

<http://www.pilates.angela-sauer.com/anmeldung.php>

Du kannst im Feld Bemerkungen deine Nachrichten oder Fragen hinterlassen!

Bitte trage hier auch ein, ob Du den ganzen Blockkurs buchen möchtest oder Dich für die Karte entscheidest, mit der Du 2 x fehlen kannst. Bitte beachte, dass weder die Stunden des Blockkurses noch die Stunden der Karte in das nächste Semester „mitgenommen“ werden können.

Preise für die jeweiligen Kurse:

Bitte im unten aufgeführten Programm entnehmen!

Bestätigung der Kursanmeldung:

Erfolgt ab dem Anmeldeschluss mit der Angabe von der Bankverbindung für die Überweisung der Kursgebühr.

Anmeldeschluss Early Bird: 25.12.2017

Bei Anmeldung nach dem 25.12.2017 werden 5,- € auf die jeweilige Karte aufgeschlagen.

Bei Interesse an Quereinstieg in die Kurse bitte melden unter as@angela-sauer.com mit Angabe über Erfahrung ja/nein in Yoga und/oder Pilates und an welchem Kurs Interesse besteht.



- Montag 18.00 – 19.30 h** *12 x Yoga Fortgeschritten mit Angela*
15.01. -16.04.2018
Kein Kurs am: 12.02. + 02.04.2018
Bitte im Kommentarfeld bei der Anmeldung angeben:
90 min 12er Block 159,- € / 10er Karte 143,- €
- Montag 19.45 – 21.00 h** 12 x Pilates Fortgeschritten mit Angela
15.01. -16.04.2018
Kein Kurs am: 12.02. + 02.04.2018
Bitte im Kommentarfeld bei der Anmeldung angeben:
75 min 12er Block 156,- € / 10er Karte 140,- €
- Dienstag 17.45 – 19.15 h** *12 x Yoga Fortgeschritten mit Angela*
16.01. -17.04.2018
Kein Kurs am: 13.02. + 03.04.2018
Bitte im Kommentarfeld bei der Anmeldung angeben:
90 min 12er Block 159,- € / 10er Karte 143,- €
- Dienstag 19.30 – 20.45 h** 12 x Pilates und Faszienrelease (Rollen) mit Angela
16.01. -17.04.2018
Kein Kurs am: 13.02. + 03.04.2018
Bitte im Kommentarfeld bei der Anmeldung angeben:
75 min 12er Block 156,- € / 10er Karte 140,- €
- Mittwoch 10.00 – 11.15 h** 12 x Pilates 60, 70 + mit Angela
17.01. -18.04.2018
Kein Kurs am: 28.03. + 04.04.2018
À 75 min bei 3 Personen 20,- € / ab 4 Personen 15,- € pro Pers.



- Mittwoch 17.30 – 18.45 h** 12 x Pilates mixed level mit Angela
17.01. -18.04.2018
Kein Kurs am: 28.03. + 04.04.2018
Bitte im Kommentarfeld bei der Anmeldung angeben:
75 min 12er Block 156,- € / 10er Karte 140,- €
- Mittwoch 19.00 – 20.15 h** 12 x Yoga mixed level mit Angela
17.01. -18.04.2018
Kein Kurs am: 28.03. + 04.04.2018
Bitte im Kommentarfeld bei der Anmeldung angeben:
75 min 12er Block 156,- € / 10er Karte 140,- €
- Mittwoch 20.30 – 22.00 h** 12 x Yoga mixed level mit Jutta
10.01. -18.04.2018
Kein Kurs am: 14.02., 28.03. + 04.04.2018
Bitte im Kommentarfeld bei der Anmeldung angeben:
90 min 12er Block 159,- € / 10er Karte 143,- €
- Donnerstag 18.15 – 19.45 h** 12 x *therapeutisches Yoga mit Angela* **
18.01. -19.04.2018
Kein Kurs am: 29.03. + 05.04.2018
Bitte im Kommentarfeld bei der Anmeldung angeben:
90 min 12er Block 159,- € / 10er Karte 143,- €
- Donnerstag 20.00 – 21.30 h** 12 x *Vinyasa Yoga mit Anna* ***
18.01. -19.04.2018
Kein Kurs am: 29.03. + 05.04.2018
Bitte im Kommentarfeld bei der Anmeldung angeben:
90 min 12er Block 159,- € / 10er Karte 143,- €



- Freitag 8.00 – 9.15 h** 12 x Pilates für Männer Fortgeschritten mit Angela
... aber auch Frauen sind willkommen ☺
12.01. – 20.04.2018
Kein Kurs am: 19.01. + 30.03. + 06.04.2018
Bitte im Kommentarfeld bei der Anmeldung angeben:
75 min 12er Block 156,- € / 10er Karte 140,- €
- Freitag 18.00 – 19.15 h** 12 x Pilates mixed level
12.01. – 13.04.2018
Kein Kurs am: 30.03. + 06.04.2018
Bitte im Kommentarfeld bei der Anmeldung angeben:
75 min 12er Block 156,- € / 10er Karte 140,- €

** Therapeutisches Yoga – dieser Kurs ist für alle Level geeignet. Es geht darum, Übungen kennen zu lernen um dauerhaft selbst gegen Verspannungen und Schmerzen anzugehen. Die Übungen werden individuell bei den Kursteilnehmern in Intensität und Ausführung angepasst. Du bekommst Anleitung um zuhause die für Dich wichtigen 3 – 4 Übungen regelmäßig zu üben. Methoden aus dem Faszientraining werden in den Kurs mit einfließen, aber auch Entspannungsmethoden wie Yoga Nidra oder des YinYogas werdet ihr kennenlernen.

*** Vinyasa Yoga – dieser Kurs richtet sich an sportlich Interessierte mit guter körperlicher Konstitution. Die Asanas werden in Verbindung mit der Atmung dynamisch ausgeführt.

**Ich freue mich auf eure hoffentlich zahlreichen Anmeldungen,
Herzensgrüße, Angela & Team**