

Kontakt

Für Informationen, zur Anmeldung oder
für weitere Fragen



Eva Kalteis

Yogalehrerin BDY / EYU
für Gruppen- und Einzelunterricht

Telefon: 0176-34428898
E-Mail: eva.kalteis@yo8ga.de

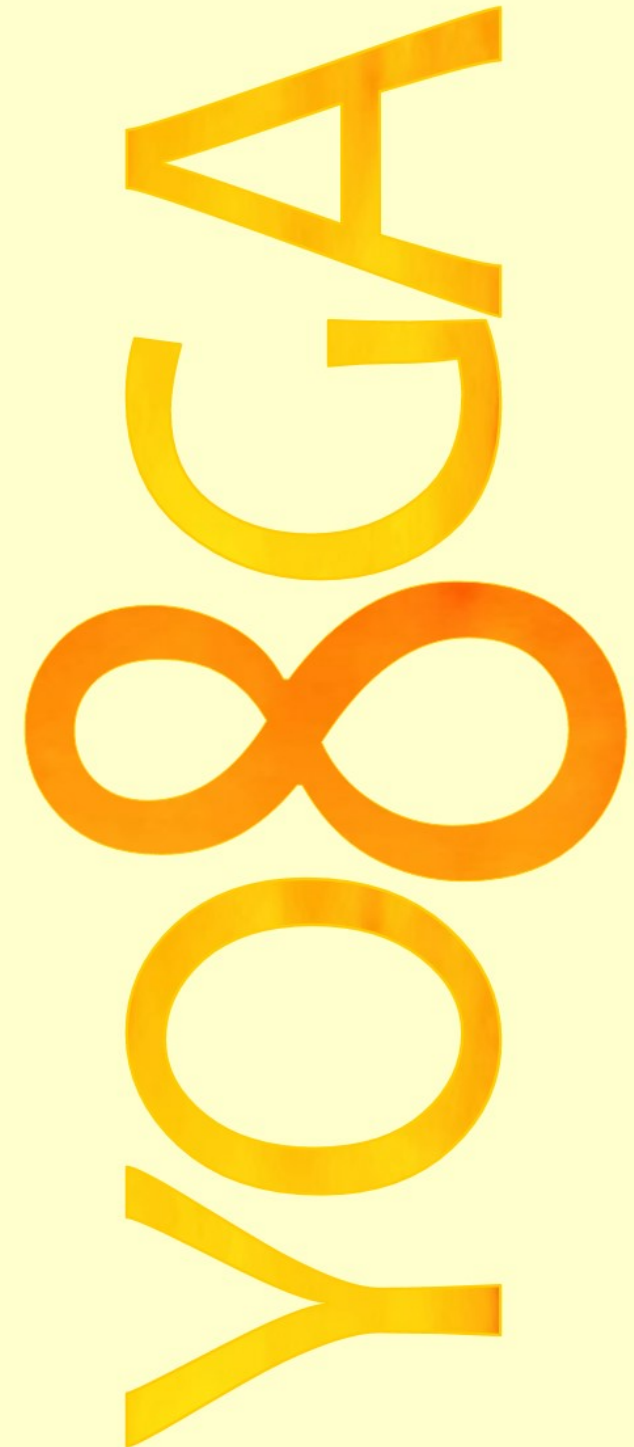
Yogaräume

Raum

Physiosports Wellnesszentrum Karlsfeld Hochstraße 35 Haupteingang Hallenbad 85757 Karlsfeld	1
Reha- und Gesundheits- Sportverein Dachau e.V. Klagenfurter Platz 3 85221 Dachau	2
Yogaraum Dachau Gröbenrieder Straße 38 zweiter Eingang 85221 Dachau	3



Eva Kalteis | 0176-34428898
eva.kalteis@yo8ga.de
www.yo8ga.de



Gruppenunterricht / Kurse

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Dienstag & Donnerstag Abend in Karlsfeld:
Hatha Yoga zur Förderung von Entspannung

Sanftes Yoga am Vormittag

Dienstag Vormittag in Karlsfeld:
Yoga für 60+.

Freitag Vormittag in Dachau:

Yoga für Senioren und Menschen mit körperlichen Einschränkungen.

Offene Yogastunde

Zwischen meinen Kursen oder in den Ferien biete ich Yogastunden an, die einzeln besucht werden können. Diese Stunden sind ideal zum Schnuppern oder um einfach mal aus dem Alltag herauszukommen.

Yoga üben und wirken lassen.

Einzelunterricht

Die Form des Einzelunterrichts zwischen Lehrer und Schüler ist die ursprünglichste Art Yoga zu lernen. Die größten Vorteile sind der persönliche und individuell angepasste Unterricht auf die Möglichkeiten, Gegebenheiten und auch Wünsche des Schülers.

Anders als im Gruppenunterricht bekommt der Schüler ein auf ihn zugeschnittenes Übungsprogramm für zu Hause, dass in den folgenden Einzelstunden weiterentwickelt werden kann.

Private Yogastunde

Einfach mal abschalten dürfen, sich etwas Gutes tun und in einem Kreis von Freunden, oder auch alleine durch eine Yogastunde führen lassen. Hier biete ich eine Private Yogastunde für Einzelpersonen oder auch Kleingruppen an.

Im Unterschied zum Yogagruppenkurs kann/können der/die Teilnehmer selbst entscheiden welche Inhalte und Bausteine die Stunde enthalten soll. Individuelle Möglichkeiten des Einzelnen werden entsprechend berücksichtigt.

Termine JUL-SEP 2020

K	Datum	Uhrzeit	Angebot	Raum	Details
JULI	I Fr, 10.07.	11:00 - 12:00	Sanftes Yoga	2	Kurs I ab Fr, 10.07. 5 x 60 Min. 50,- €
	I Fr, 17.07.	11:00 - 12:00	Sanftes Yoga	2	
	I Fr, 24.07.	11:00 - 12:00	Sanftes Yoga	2	
	I Fr, 31.07.	11:00 - 12:00	Sanftes Yoga	2	
AUGUST	I Fr, 07.08.	11:00 - 12:00	Sanftes Yoga	2	Offene Yogastunden je 60 Min. pro Stunde 10,- €
	- Di, 11.08.	18:00 - 19:00	Anfänger & Fortge.	1	
	- Di, 11.08.	19:30 - 20:30	Anfänger & Fortge.	1	
- Do, 13.08.	18:00 - 19:00	Anfänger & Fortge.	1		
SEPTEMBER	- Di, 08.09.	09:00 - 10:00	Sanftes Yoga	1	
	- Di, 08.09.	18:00 - 19:00	Anfänger & Fortge.	1	
	- Di, 08.09.	19:30 - 20:30	Anfänger & Fortge.	1	
	- Do, 10.09.	18:00 - 19:00	Anfänger & Fortge.	1	
	- Fr, 11.09.	11:00 - 12:00	Sanftes Yoga	2	
	I Di, 29.09.	09:00 - 10:00	Sanftes Yoga	1	Kurs I ab Di, 29.09. Kurs II ab Fr, 02.10. jeweils: 10 x 60 Min. je Kurs: 100,- €
	III Di, 29.09.	18:00 - 19:15	Anfänger & Fortge.	1	
IV Di, 29.09.	19:30 - 20:45	Anfänger & Fortge.	1		
V Do, 01.10.	18:00 - 19:15	Anfänger & Fortge.	1		
II Fr, 02.10.	11:00 - 12:00	Sanftes Yoga	2		
I Di, 06.10.	09:00 - 10:00	Sanftes Yoga	1		
III Di, 06.10.	18:00 - 19:15	Anfänger & Fortge.	1		
IV Di, 06.10.	19:30 - 20:45	Anfänger & Fortge.	1		
V Do, 08.10.	18:00 - 19:15	Anfänger & Fortge.	1		
OKTOBER	II Fr, 09.10.	11:00 - 12:00	Sanftes Yoga	2	
	I Di, 13.10.	09:00 - 10:00	Sanftes Yoga	1	
	III Di, 13.10.	18:00 - 19:15	Anfänger & Fortge.	1	
	IV Di, 13.10.	19:30 - 20:45	Anfänger & Fortge.	1	
	V Do, 15.10.	18:00 - 19:15	Anfänger & Fortge.	1	
	II Fr, 16.10.	11:00 - 12:00	Sanftes Yoga	2	
	I Di, 20.10.	09:00 - 10:00	Sanftes Yoga	1	
	III Di, 20.10.	18:00 - 19:15	Anfänger & Fortge.	1	
	IV Di, 20.10.	19:30 - 20:45	Anfänger & Fortge.	1	
	II Fr, 23.10.	11:00 - 12:00	Sanftes Yoga	2	
	V Do, 29.10.	18:00 - 19:15	Anfänger & Fortge.	2	
	II Fr, 30.10.	11:00 - 12:00	Sanftes Yoga	2	

Termine NOV-DEZ 2020

	Datum	Uhrzeit	Kurs	Raum
NOVEMBER	I Di, 10.11.	09:00 - 10:00	Sanftes Yoga	1
	III Di, 10.11.	18:00 - 19:15	Anfänger & Fortge.	1
	IV Di, 10.11.	19:30 - 20:45	Anfänger & Fortge.	1
	V Do, 12.11.	18:00 - 19:15	Anfänger & Fortge.	1
	II Fr, 13.11.	11:00 - 12:00	Sanftes Yoga	2
	I Di, 17.11.	09:00 - 10:00	Sanftes Yoga	1
	III Di, 17.11.	18:00 - 19:15	Anfänger & Fortge.	1
	IV Di, 17.11.	19:30 - 20:45	Anfänger & Fortge.	1
	V Do, 19.11.	18:00 - 19:15	Anfänger & Fortge.	1
	II Fr, 20.11.	11:00 - 12:00	Sanftes Yoga	2
DEZEMBER	I Di, 24.11.	09:00 - 10:00	Sanftes Yoga	1
	III Di, 24.11.	18:00 - 19:15	Anfänger & Fortge.	1
	IV Di, 24.11.	19:30 - 20:45	Anfänger & Fortge.	1
	V Do, 26.11.	18:00 - 19:15	Anfänger & Fortge.	1
	II Fr, 27.11.	11:00 - 12:00	Sanftes Yoga	2
	I Di, 01.12.	09:00 - 10:00	Sanftes Yoga	1
	III Di, 01.12.	18:00 - 19:15	Anfänger & Fortge.	1
	IV Di, 01.12.	19:30 - 20:45	Anfänger & Fortge.	1
	V Do, 03.12.	18:00 - 19:15	Anfänger & Fortge.	1
	II Fr, 04.12.	11:00 - 12:00	Sanftes Yoga	2
	I Di, 08.12.	09:00 - 10:00	Sanftes Yoga	1
	III Di, 08.12.	18:00 - 19:15	Anfänger & Fortge.	1
IV Di, 08.12.	19:30 - 20:45	Anfänger & Fortge.	1	
V Do, 10.12.	18:00 - 19:15	Anfänger & Fortge.	1	
II Fr, 11.12.	11:00 - 12:00	Sanftes Yoga	2	
I Di, 15.12.	09:00 - 10:00	Sanftes Yoga	1	
III Di, 15.12.	18:00 - 19:15	Anfänger & Fortge.	1	
IV Di, 15.12.	19:30 - 20:45	Anfänger & Fortge.	1	
V Do, 17.12.	18:00 - 19:15	Anfänger & Fortge.	1	

Alle meine Kurse sind zertifiziert und werden von teilnehmenden Krankenkassen anteilig erstattet.