Lieber ganz individuell? Personal Yoga!

Sie wünschen sich Yoga, das zu Ihnen, Ihrem Körper und Ihren persönlichen Bedürfnissen passt?
Im Einzelunterricht stehen Sie und Ihre Ziele im Mittelpunkt. Ob gesundheitliche Themen, individuelle Wünsche oder flexible Terminplanung – wir gestalten Ihre Yogapraxis ganz nach Ihren Vorstellungen.

Sprechen Sie mich an:
Birgit Steck
Tel.: 0151-51131577 | kontakt@floraflow.yoga



Mit einem Gutschein Freude verschenken!

Du suchst ein besonderes Geschenk?
Mit einem Floraflow-Gutschein verschenkst du die freie Wahl:
Ob Yogakurs oder individuelle Einzelstunde – der Gutschein ist komplett flexibel und schenkt Zeit für Bewegung, Entspannung und neue Energie.

Online bestellen, sofort ausdrucken und verschenken.
www.floraflow.yoga/gutschein



Floraflow

Neue Kurse in Gonsenheim

Yoga für alle!

Birgit Steck
Tel.: 0151-51131577
kontakt@floraflow.yoga
www.floraflow.yoga

Im Yoganess
An den Kiefern 9
55122 Gonsenheim

Yoga auf dem Stuhl

Mit mehr Lebensqualität durch den Alltag!

Yoga auf und mit dem Stuhl bringt Körper und Geist behutsam in Schwung. Wir mobilisieren die Gelenke, stärken die Muskulatur und fördern Balance und Stabilität – für mehr Sicherheit, Leichtigkeit und Lebensfreude. Gezielte Atemübungen bei sanfter Aufrichtung der Wirbelsäule fördern die Entspannung von Herz und Kreislauf. Alle können mitmachen, auch wenn sonst der Rollator gebraucht wird. Willkommen in fröhlicher Gemeinschaft!



DIENSTAG
15:30 – 16:30 Uhr
10 Termine
12. Januar – 23. März 2027
Kursbeitrag: 120 Euro

Yin-Yang – Stress lass nach!

Entspannung und neue Energie durch die Kombination aus Bewegung und Ruhe

Diese Yin-Yang-Stunde verbindet dynamisches Vinyasa Yoga mit entspannendem Yin Yoga. Kraftvolle Bewegungen im Flow wechseln sich mit wohltuender Dehnung und Regeneration ab. So kommst du raus aus dem Gedankenkarussell, findest zurück zu deinem Körper und tankst neue Energie. Atemübungen und eine ausgedehnte Entspannung runden die Stunde ab. In familiärer Gruppengröße wirst du Schritt für Schritt angeleitet – ideal für Einsteiger und Yogaerfahrene.

DIENSTAG
17:15 – 18:30 Uhr
10 Termine
12. Januar – 23. März 2027
Kursbeitrag: 140 Euro

Vital Rücken-Yoga

Kraft, Beweglichkeit und Entspannung

Gönn deinem Rücken eine wohltuende Auszeit! Vital Rücken-Yoga kräftigt die Rumpfmuskulatur, verbessert die Beweglichkeit und löst Verspannungen in Schultern und Nacken. Eine ausgewogene Mischung aus kräftigenden und dehnenden Yogaübungen stärkt die Wirbelsäule und bringt dich in Balance. Atemübungen und entspannende Momente helfen dir, Stress loszulassen und neue Energie zu tanken. Entscheide dich für einen belastbaren Rücken, mehr Wohlbefinden und Leichtigkeit im Alltag!

MITTWOCH
10:15 – 11:30 Uhr
10 Termine
13. Januar – 24. März 2027
Kursbeitrag: 140 Euro

Fit mit Yoga ins neue Jahr

SPECIAL

Ganzheitlich stark und beweglich

Fitness ist mehr als Kraft und Ausdauer! Yoga verbindet dynamische Bewegung und kräftigende Übungen mit Beweglichkeit, Koordination und bewusster Körperwahrnehmung.
Wir stärken die Muskulatur, mobilisieren die Faszien und entdecken das vielfältige Bewegungspotenzial unseres Körpers.
Atem und Entspannung sind fester Bestandteil des Trainings. Wir machen uns fit für die alltäglichen Herausforderungen und die Freude am Leben!

SAMSTAG
10:00 – 11:30 Uhr
10 Termine
9. Januar – 20. März 2027
Kursbeitrag: 160 Euro