



Your Teacher

Antonia Weisen

Bachelor of Arts in
Medical Sports & Health
Management

Personal Trainer & -Coach

Seit 6 Jahren zertifizierte
Yogalehrerin (500 Std.) in
Vinyasa Flow & Kaula Hatha
Yoga



Hi, ich bin Antonia – leidenschaftliche
Yogalehrerin und begeisterte Kletterin.

Ich möchte Kletterer dabei unterstützen, ihre
Kletterleistung zu verbessern, Verletzungen
vorzubeugen und die Verbindung von Körper und Geist
zu stärken.

Ich arbeite gezielt mit Techniken, die nicht nur
Muskeln stärken, sondern auch Stress abbauen und
die Konzentration fördern.

ARE YOU READY TO BRING YOUR CLIMBING
PERFORMANCE TO THE NEXT LEVEL? ;)

Preise

Gruppenstunde - Schnupperangebot

1,0 h Vinyasa Flow 12 €

1,5 h Intensiv 16 €

Gruppenstunde – Drop In

1,0 h Vinyasa Flow 15 €

1,5 h Intensiv Hatha 20 €

Kurse

1,0 h Vinyasa Flow - 10 Mal 120 €

1,5 h Intensiv Hatha – 10 Mal 160 €

Gruppenstunden finden ab 4 Personen statt.



Eine Investition in
Gesundheit & Wohlbefinden.

Yoga

in der
Bergstation

BERG STATION®

Yoga Arten

Kursangebot

Komm vorbei

VINYASA FLOW YOGA (60 MIN)

Der dynamisch fließende Vinyasa-Yogastil fördert insbesondere Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Kraft & Koordination.

Dieser Kurs ist ideal für Yoga-Einsteiger, aber auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

INTENSIV HATHA YOGA (90 MIN)

Diese 90-Minütige Praxis erlaubt ein tieferes eintauchen in die Yoga Praxis.

Die Übungen sind hier etwas anspruchsvoller, dabei liegt der Fokus auf mentaler Ruhe & Stärke, sowie innerer Balance.

In diesem Kurs gibt es mehr Raum für intensivere, meditative Sequenzen. Perfekt geeignet also, wenn du deine Yogapraxis vertiefen möchtest.

KURS 1: VINYASA FLOW YOGA

Mittwochs: 18:00-19:00 Uhr

10 Termine: 26.03.2025 – 28.05.2025

KURS 2: INTENSIV HATHA YOGA

Mittwochs: 19:30-21:00 Uhr

10 Termine: 26.03.2025 – 28.05.2025

KURS 3: VINYASA FLOW YOGA

Freitags: 18:00-19:00 Uhr

10 Termine: 28.03.2025 – 06.06.2025 (23.05. entfällt)

KURS 4: INTENSIV HATHA YOGA

Freitags: 19:30-21:00 Uhr

10 Termine: 28.03.2025 – 06.06.2025 (23.05. entfällt)

DROP IN

Komme jederzeit gerne zu den Stunden dazu, auch wenn du nicht in den Kurs eingeschrieben bist. Melde dich gerne vorher an, um dir einen Platz zu reservieren ;)

SCHNUPPERSTUNDEN

Mittwochs vom 12.03. bis 05.03. starten die ersten Yoga Stunden.

18:00-19:00 Uhr Vinyasa Flow Yoga

19:30-21:00 Uhr Intensiv Hatha Yoga

In dem Zeitraum kannst du ein Gefühl für den Yoga Stil bekommen, bevor die 4 Kurse am 26.03. starten

Wir freuen uns schon, gemeinsam mit dir Yoga zu praktizieren!

Die Kurse finden statt in der
Bergstation Hilden
(Bahnhofsallee 35, 40721 Hilden).

Anmeldung an der Theke oder
telefonisch: 02103 396 32 32

