



## 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

