

**Ganesha Yoga Lounge**  
Inh. Jeanette Luft  
**Hauptstrasse 33**  
**69117 Heidelberg**

Mobil: 0179-2600793  
info@ganesha-yogalounge.de  
[www.ganesha-yogalounge.de](http://www.ganesha-yogalounge.de)



**Gruppenkurse**  
für Einsteiger &  
Fortgeschrittene

**Personal Training**  
auf Ihre Bedürfnisse &  
abgestimmt

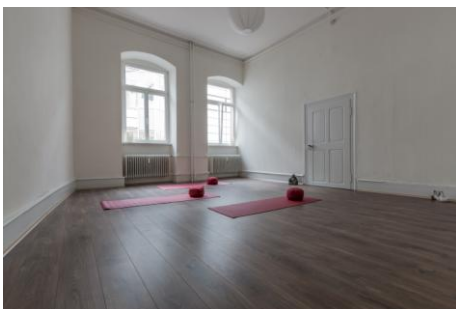
**Reisen**  
für die kleine  
Auszeit zwischendurch

**10% Fit im Klinikum Rabatt!**

**Mitarbeitern des UniversitätsKlinikum Heidelberg bieten wir ein besonderes Angebot an.**

### **Über die Ganesha Yoga Lounge**

**– Ihr Yogastudio für persönlichen & individuellen Yogaunterricht –**



Wir bieten ein **buntes Yoga-Programm** im Herzen Heidelbergs an und wenden uns an Alle, die einen Weg suchen sich in entspannter Atmosphäre **körperlich fit** und seelisch in **Balance** zu halten. Wir kombinieren Yoga mit Ruhe und **Achtsamkeit**, bewusstem Atem und **Spaß**. Ich, Jeanette Luft, unterrichte seit mehreren Jahren Yoga in Heidelberg und habe mir 2014 den Traum von einer **Ruheoase** in Heidelberg mit meinem eigenen Yogastudio erfüllt. Ein Ort an den man

gerne kommt um etwas für seine **Gesundheit** zu tun, aber auch, um mal alle Fünfe gerade sein zu lassen. Machen Sie es sich in unserer Lounge bequem, trinken Sie einen Tee mit uns oder stöbern Sie in der Yoga Boutique. Ihren Alltagsstress können Sie mit den Schuhen einfach vor der Tür lassen.

Um mich herum habe ich ein wunderbares Team & Angebot zusammengestellt, dass die **Vielfältigkeit des Yoga** und des Lebens ausdrückt.

Wir freuen uns, Sie bei uns begrüßen zu dürfen,  
Jeanette Luft

**Mitarbeitern des UniversitätsKlinikum Heidelberg bieten wir ein besonderes Angebot an!**

**Kursangebot – 10% Fit im Klinikum Rabatt**

Besuchen Sie einen unserer ca. 15 Yoga- und Gesundheitskurse wöchentlich und erhalten Sie nach Vorlage Ihres Mitarbeiterausweises den **10% Fit im Klinikum Rabatt** auf Abonnements und 10er Karten unsere aktuellen Preisliste.

**Ein Auszug unseres Kursplanes**

Wir unterrichten Yoga Kurse für absolute Beginner bis Fortgeschrittene in deutsch oder englisch. Sie haben einen spannenden Kurs für sich gefunden? Kommen Sie einfach vorbei! Anmeldungen benötigen wir nur bei den angegebenen Kursen.

**Kursplan**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			7:00-8:15 Hatha Yoga statt Espresso all Lvs. (Jeanette) bitte anmelden!			
	9:00-10:30 Hatha Yoga -Rishikesh Reihe- all Lvs. (Jeanette) bitte anmelden!				9:30-11:00 Hatha Flow - Forrest Yoga inspired - Lv. 1 (Saran)	10:30-12:00 Hatha Yoga & Achtsamkeit all Lvs. (Doris)
15:15-16:30 Mami & Me (Jeanette) bitte anmelden						
17:00-18:15 Babybauch Yoga (Jeanette) bitte anmelden!				17:15-18:30 Hatha Yoga into the weekend engl. all Lvs. (Anu)		
18:30-19:45 Glücklicher Rücken All Lvs. (Jeanette)	18:30-20:00 Kundalini Yoga engl. all Lvs. (Danilo)	18:15-19:45 Sanftes Yoga Lv. 1 (Jeanette)	18:30-19:45 Sanftes Yoga Lv. 1 (Julia)			
20:00-21:30 Hatha Flow Lv. 2 (Jeanette)	20:15-21:45 Yin Yoga all Lvs. (Marina)	20:00-21:30 Hatha Yoga Lv. 2 (Jeanette)	20:00-21:30 Hatha Yoga - mik Herz & Klangmeditation - all Lvs. (Julia)			

Für aktuelle Kurs-Informationen besuchen Sie unsere Webseite:

<http://www.ganesha-yogalounge.de/yoga-kurse-heidelberg/>

Den Einstieg erleichtern wir Ihnen mit unserem beliebten **Probemonat** (49,-€). Besuchen Sie uns einen ganzen Monat und lernen Sie unsere verschiedenen Lehrer und Yoga-Stunden kennen (Beginn jederzeit möglich). Danach geht es bequem mit einem Abonnement oder einer 10er-Karte weiter.

Die aktuellen Preise finden Sie hier:

<http://www.ganesha-yogalounge.de/yoga-kurse-heidelberg/preise/>

Hatha Yoga ◦ Sanftes Yoga ◦ Glücklicher Rücken ◦ Hatha Flow ◦ Yin Yoga ◦ Kundalini Yoga  
Meditation ◦ Achtsamkeit ◦ Babybauch Yoga ◦ Mami & Me ◦ Mehr...

## Personal Training – 10% Fit im Klinikum Rabatt



Diese besondere Yoga Übungsform richtet sich nach Ihren ganz individuellen Wünschen und Besonderheiten! Zuerst schauen wir uns in einem persönlichen Gespräch Ihre Ziele und Ihren Körper, eventuelle Verletzungen oder Beschwerden, genauer an. Danach erstellen wir Ihnen ein maßgeschneidertes Trainingsprogramm.

Für IHR Yoga Personal Training gibt es viele Gründe

- Sie möchten mit Yoga gezielt etwas für Ihre Gesundheit, Fitness und innere Balance tun
- Sie benötigen aufgrund körperlicher Beschwerden, eine auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Yogapraxis
- Sie möchten Ihre Yogapraxis überprüfen lassen, um Fehlstellungen zu vermeiden und Variationen zu finden, die sich an Ihren Körper anpassen
- Sie sind Anfänger und wünschen sich ein intensives und genaues Üben der Grundlagen
- Sie fühlen sich durch die hohen Anforderungen des Alltags im Ungleichgewicht und suchen Übungen, mit denen Sie Stress abbauen und sich entschleunigen können
- Sie möchten zeitlich flexibel sein und legen Wert auf persönliche Betreuung

Für Terminabsprachen & Informationen rufen Sie uns gerne an oder schicken Sie uns eine E-Mail.

**Wir freuen uns auf Sie!**

## Ihr Weg zu uns

