MAISON MESSMER
BADEN-BADEN

YOGA IM SPA ROYAL

„DeinYOGA“ im Maison Messmer

KRAFT TANKEN IM MAISON MESSMER BADEN-BADEN

„DEINYOGA“

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem aus Indien, eine wirksame Kombination aus Körper- und Atemübungen, eine der beliebtesten Methoden zum Stressabbau, Achtsamkeit, Gelassenheit und Flexibilität.

Yoga hat viele positive Effekte und stärkt Körper, Geist und Seele.

„DeinYOGA“ vermittelt die alte Tradition des Yoga auf lebensnahe, freigeistige und lebendige Art am modernen Menschen.

Dieser neue, von „Power Vinyasa Flow“ entwickelte „Yoga-Stil“ bildet eine Brücke zwischen dem traditionellen und westlich geprägten Yoga.

Yoga ist transformierend, heilsam und meditativ zugleich.

WHERE MOMENTS MAKE MEMORIES

MAISON MESSMER
Werderstraße 1 | 76530 Baden-Baden | Deutschland
T +49 7221 3012 0 | F +49 7221 3012 100 | info.maisonmessmer@hommage-hotels.com | www.hommage-hotels.com
Hotel Maison Messmer GmbH | Aachener Straße 1051 | 50858 Köln | Deutschland

HOMMAGE
LUXURY HOTELS COLLECTION

NEHMEN SIE SICH ZEIT FÜR UNSERE VIELFÄLTIGEN EMPFEHLUNGEN.

VINYASA-FLOW / POWER-YOGA

Sanfte Dehnungen und leichte Kräftigungsübungen wechseln sich in dieser fließenden Yoga-Morgen-Praxis ab. Sie mobilisieren den Körper und machen ihn zum Start in den Tag lebendig.

YOGA AM STUHL

Stuhl-Yoga ist eine Form des Yoga, die im Sitzen auf einem Stuhl ausgeübt wird. Dieses Yoga ist ideal für Anfänger oder Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit. Diese Übungen helfen, die Beweglichkeit und den Bewegungsradius zu verbessern sowie die Kraft und das Durchhaltevermögen zu steigern. Außerdem hilft diese Form des Yoga, Stress und Ängste abzubauen. Gleichzeitig bietet Stuhl-Yoga auch Gelegenheit, sich ein wenig Bewegung zu verschaffen.

SOFT-YOGA / BASICS

Die Soft-Yoga-Reihe Basics besteht aus acht Yoga-Einheiten. Sie ist das ideale Einsteiger-programm. Auch für Fortgeschrittene jeden Levels ist dieses Angebot geeignet. Die Basic-Reihe bietet immer wieder die Möglichkeit, die eigene Yoga-Praxis zu vertiefen und zu verfeinern.

YOGA-FLOW-LEVEL 1 BIS 2

Eine dynamische Yoga-Klasse und ein guter Mix aus Anstrengung und Pausen geben Gelegenheit, Körper und Geist herauszufordern und gleichzeitig aufzutanken.

RÜCKEN-YOGA

Dieses Angebot fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule, kräftigt die Rücken- und Bauchmuskulatur, durchblutet und dehnt verspannte Muskeln. Die Übungen bringen den gesamten Körper in Symmetrie und Balance. Die besondere Atmosphäre hilft beim Stressabbau.

YOGA-FLOW

Sie haben Gelegenheit, Yoga zu üben und dabei den aufgeklärten, strukturierten und anpackenden Stil kennenzulernen. Sie lernen Details kennen, die Sie bislang nicht gekannt haben.

KRAFT UND GELASSENHEIT

Eine achtsame und regenerierende Yoga-Klasse. Wir mobilisieren den ganzen Körper und schaffen kraftvolle Momente, um danach loszulassen und zu regenerieren.

MAISON MESSMER
Werderstraße 1 | 76530 Baden-Baden | Deutschland
T +49 7221 3012 0 | F +49 7221 3012 100 | info.maisonmessmer@hommage-hotels.com | www.hommage-hotels.com
Hotel Maison Messmer GmbH | Aachener Straße 1051 | 50858 Köln | Deutschland

HOMMAGE
LUXURY HOTELS COLLECTION

PREISLISTE FÜR UNSERE ANGEBOTE

1 Stunde Yoga 45,00 Euro
Im Preis inklusiv: Tee und ein erfrischender Obstteller

0,5 Stunden Yoga 25,00 Euro
Im Preis inklusiv: Tee und ein erfrischender Obstteller

Spontan-Yoga für Sportler 35,00 Euro
0,5 Stunden Yoga, zum Aufwärmen für sportliche Aktivitäten oder nach dem Golfen, Joggen, Klettern, Reiten etc. nach Verfügung

Personal-Yoga für eine Person 150,00 Euro
1 Stunde Yoga mit individueller Anleitung

Personal-Yoga für zwei Personen 185,00 Euro
1 Stunde Yoga mit individueller Anleitung

10-Karte für eine Stunde Yoga 430,00 Euro

10-Karte für eine halbe Stunde Yoga 230,00 Euro

Bitte beachten Sie den nachfolgenden Stundenplan und reservieren Sie Ihre Yoga-Matte im Royal Spa an der Rezeption oder unter Tel: +49 7221 3012 0.

Zusatzstunden können ebenfalls über die Rezeption angefragt werden.

Bitte erscheinen Sie 10 Minuten vor Beginn der Yoga-Stunde.

Ich freue mich auf Sie!

Ihre
Nathalie Zirkwitz
Zertifizierte Spirit-Yoga-Lehrerin & Wellness & Yoga-Supervisor

MAISON MESSMER
Werderstraße 1 | 76530 Baden-Baden | Deutschland
T +49 7221 3012 0 | F +49 7221 3012 100 | info.maisonmessmer@hommage-hotels.com | www.hommage-hotels.com
Hotel Maison Messmer GmbH | Aachener Straße 1051 | 50858 Köln | Deutschland

	DeinYOGA	**im Maison Messmer**		
	(aktuell für September bis Dezember)			
Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:00 - 8:30 Uhr				
Vinyasa Flow				
Power Yoga				
Lhr.: Nathalie Zirkwitz				
(alle Level)				
			9:30 - 10:30 Uhr	9:30 - 10:30 Uhr
			Yoga Flow	Yoga Flow
			Lhr.: Nathalie Zirkwitz	Lhr.: Nathalie Zirkwitz
			(alle Level)	(alle Level)
14:30 - 15:00 Uhr	14:30 - 15:30 Uhr			
Yoga am Stuhl	Soft Yoga Basics			
Lhr.: Nathalie Zirkwitz	Lhr.: Nathalie Zirkwitz			
	(Anfänger)			
			15:30 - 16:30 Uhr	15:30 - 16:30 Uhr
			Kraft &	Rückenyoga
			Gelassenheit	
			Lhr.: Nathalie Zirkwitz	Lhr.: Nathalie Zirkwitz
			(alle Level)	
	17:00 - 18:00 Uhr			
	Yoga Flow			
	Lhr.: Cristina Winkelmann			
	(Level 1-2)			
		18:30 - 19:30 Uhr		
		Rückenyoga		
		Lhr.: Nathalie Zirkwitz		

MAISON MESSMER
Werderstraße 1 | 76530 Baden-Baden | Deutschland
T +49 7221 3012 0 | F +49 7221 3012 100 | info.maisonmessmer@hommage-hotels.com | www.hommage-hotels.com
Hotel Maison Messmer GmbH | Aachener Straße 1051 | 50858 Köln | Deutschland

HOMMAGE
LUXURY HOTELS COLLECTION