

# Kursplan

## Montag

9:30–10:45 Offener Kurs (All Level)  
17:30–18:45 Schwangerschaftsyoga (mit Leyla)  
18:45–19:45 Rücken yogakurs (mit Leyla)  
20:00–21:15 Offener Kurs (All Level)

## Dienstag

18:30–20:00 Offener Kurs (All Level)  
20:00–21:15 Anfängerkurs

## Mittwoch

8:45–10:00 Rückbildungsyoga (mit Leyla)  
10:15–11:30 Yoga für Senioren (mit Leyla)  
16:30–17:30 Kinder Yoga  
18:45–19:45 Rücken yogakurs (mit Leyla)  
18:45–20:00 Männeryoga

## Donnerstag

18:15–19:30 Offener Kurs (Yin Yoga für Alle)



Jetzt kostenfreies Probetraining sichern!

# Unser Team



**Gülsen Mutlu**

Yogalehrerin  
Dozentin für Hatha-Yoga  
und Ayurveda Ernährung



**Leyla Mutlu**

Yogalehrerin  
Krankenkassen zertifiziert

Wir freuen uns  
auf Dich!

**YOGA GEE**  
DEIN YOGA & AYURVEDA IN CLOPPENBURG

**YogaGee | Gülsen Mutlu**  
Studio: Molberger Straße 13  
49661 Cloppenburg  
 0176/61758206

guelsen@yogagee.de  
www.yogagee.de

 **yogagee\_cloppenburg**



**YOGA GEE**  
DEIN YOGA & AYURVEDA IN CLOPPENBURG

## Schwangerschaftsyoga

Entspannung und Vorbereitung

Bereite deinen Körper und Geist auf die Geburt vor – mit unseren speziell entwickelten Schwangerschaftsyoga-Kursen:

Geeignet für jede Phase der Schwangerschaft

Dauer:  
10 - 12 Wochen  
wöchentliche 75-Minuten-Kurse

Ziele:  
Rückenschmerzen lindern  
Atemtechniken für die Geburt erlernen  
Beckenboden stärken  
Entspannung und mentale Vorbereitung

Kursstart:  
Jeden Montag 17:30 -18:45Uhr  
Preis: 10er Karte 150€

„Ich habe gelernt, auf meinen Körper zu hören und mich auf die Geburt zu freuen.“ – N.K. (Teilnehmerin)



## Rückbildungsyoga

Dein Körper im Fokus

Komme sanft zurück in deine Kraft nach der Geburt. Unsere Rückbildungsyoga-Kurse helfen dir, dich wieder wohl in deinem Körper zu fühlen:

Geeignet ab 6 Wochen nach der Geburt  
Mit oder ohne Baby

Dauer:  
10 - 12 Wochen  
wöchentliche 75-Minuten-Kurse

Fokus:  
Beckenbodenstärkung  
Stabilisierung der Körpermitte  
Stressabbau und Entspannung

Kursstart:  
Jeden Mittwoch 08:45 - 10:00 Uhr  
Preis: 10er Karte 150€

Erlebe die Verbindung zwischen  
Regeneration und Achtsamkeit.

## Gruppenkurse

Gemeinsam mehr erleben

Ob Anfänger oder Fortgeschrittene unsere Gruppenkurse bieten für jede\*n das Richtige:

Sanftes Yoga:  
Perfekt für Anfänger oder zur Entspannung

Vinyasa Flow:  
Dynamische Sequenzen für alle, die Bewegung und Entspannung verbinden möchten

Yin Yoga:  
Tiefenentspannung für Körper und Geist

Folgende Kurse bieten wir dir an:

- Anfängerkurse
- Senioren yoga
- Rücken yoga
- Kinderyoga
- offene Kurse
- Männeryoga

Die jeweiligen Kurszeiten findest du auf unserem Kursplan.

**Kostenübernahme durch  
Krankenkasse bei vielen  
Kursen möglich!**