

KURSBESCHREIBUNG

KURSE & IHRE WIRKUNGEN

Yogamix - Rücken, Nacken

Ablauf: Ankommen, Atemtechnik, stabilisierende-ausgleichende-dehnende Asanas/Übungen für den Rücken, Rumpf u. Nacken, Triggerpunktmassage, Endentspannung

Zielgruppe: für Einsteiger & erfahrene Yogis, bei Beschwerden u. Unwohlsein im Rücken/Nackenbereich

Wirkung: Dein Rücken u. Nacken findet in dieser Stunde einen wohltuenden Ausgleich zum einseitigen Sitzen oder Stehen, so dass Verspannungen u. Unwohlsein loslassen können.

Faszienyoga

Ablauf: Ankommen, Atemtechnik, spezielle Asanas/Übungen für die Faszien - abgestimmt auf das Thema der Stunde, Triggerpunktmassage, Endentspannung

Zielgruppe: für Einsteiger & erfahrene Yogis, bei Verspannungen u. körperlichen Dysbalancen in unterschiedlichen Körperbereichen, bessere Beweglichkeit

Wirkung: Diese Yogastunde hat jedes Mal einen anderen Schwerpunkt und trägt dazu bei, deine verspannten, überstrapazierten Muskeln und Faszien sowie körperliche Dysbalancen zu harmonisieren. Ein Gefühl von Leichtigkeit, Beweglichkeit, besserem Körpergefühl und Entspannung wird sofort spürbar.

Vinyasa Flow Yoga

Ablauf: Ankommen, Atemtechnik, dynamisch-kraftvolle Yogaasanas im Fluss, Endentspannung

Zielgruppe: für erfahrene Yogis

Wirkung: Dieser fließende Yogastil unterstützt, Kraft und Beweglichkeit aufzubauen, und innerlich zur Ruhe zu kommen.

KURSBESCHREIBUNG

KURSE & IHRE WIRKUNGEN

Holistic Yoga - NEU ab Januar 2023

Ablauf: Innerhalb von 4 Wochen hat jede Woche 1 bestimmten Focus:

- 1) Faszien - "Alles fließt"
- 2) Muskeln - "Kraft u Stabilität"
- 3) Organe - "Energiegewinnung"
- 4) Nervensystem "Ruhe im Kopf"

Zielgruppe: für Einsteiger & erfahrene Yogis, wenn du dich energielos - müde - schlapp fühlst und deine Kraftreserven auffüllen/erhalten willst

Wirkung: Alles im Leben dreht sich um ein Gleichgewicht der Kräfte. Nur so kann Gesundheit bestehen bleiben. Das heutige, schnelle Leben mit all seinen Herausforderungen (E-Smog, Pestizide, künstliches Licht,...) fordert unsere Gesundheit in höchstem Maße. Kompensationsstrategien im Körper helfen nur bedingt. Sobald der Energiehaushalt durcheinanderkommt oder erschöpft, zeigt es sich uns in Form von Symptomen. Im Holistic (=ganzheitlich) Yoga wollen wir uns in den 4 wichtigen Energiesäulen "Faszien, Muskeln, Organe u. Nervensystem" darum kümmern, deine Energiereserven aufzufüllen, deinem Körper zu helfen - gesund zu bleiben und deine Selbstheilungskräfte zu unterstützen.

Crystal Bowl Sound Bath - NEU ab Januar 2023

Ablauf: 30min eingekuschelt in Decken, umgeben von Yogabolstern, lauschst du den zarten Tönen der Kristallschalen u genießt eine Aroma-Atemtechnik sowie das komplette Loslassen in Rückenlage. Abschließend kommst über andere Instrumentengeräusche wieder zurück ins Hier u. Jetzt.

Zielgruppe: für Einsteiger & erfahrene Yogis, wenn du dich gestresst fühlst, Schlafprobleme hast o dein Gedankenkarussell stoppen möchtest

Wirkung: Klänge haben seit Jahrtausende eine besondere Wirkung auf uns. Denn Alles ist Schwingung/ Energie. Wir alle kommen mit einer bestimmten Schwingung/ Resonanzfrequenz auf die Welt. Unsere Erfahrungen u der Lebensstil verändert unsere Schwingung, was die Tendenz zu Gesundheit o Krankheit begünstigt. Im Crystal Bowl Sound Bath werden deine Frequenzen wieder in Harmonie gebracht u. deine Gehirnwellen in Richtung Tiefenentspannung geleitet so dass dein ganzes System (Körper,Geist,Seele,Energie) sich erholen kann.

KURSBESCHREIBUNG

KURSE & IHRE WIRKUNGEN

Crystal Bowl & Sound Healing Journey - **NEU ab Januar 2023**

Ablauf: 60min eingekuschelt in Decken, umgeben von Yogabolstern, lauschst du den zarten Tönen der Kristallschalen - atmest mit dem Aromaöl der Stunde leise o beim gemeinsamen Tönen, genießt passive Yinyogahaltungen u darauf abgestimmte Akkupressurpunkte, eine Entspannungstechnik abgestimmt auf das Stundenthema sowie das komplette Loslassen in Rückenlage. Abschließend kommst über andere Instrumentengeräusche wieder zurück ins Hier u. Jetzt.

Zielgruppe: für Einsteiger & erfahrene Yogis, wenn du dich gestresst fühlst, Schlafprobleme hast o dein Gedankenkarussell stoppen möchtest, unterstützend bei Bluthochdruck, Reduzierung von Stress- u. Vermehrung von Glückshormonen

Wirkung: Klänge haben seit Jahrtausende eine besondere Wirkung auf uns. Denn Alles ist Schwingung/ Energie. Wir alle kommen mit einer bestimmten Schwingung/ Resonanzfrequenz auf die Welt. Unsere Erfahrungen u der Lebensstil verändert unsere Schwingung, was die Tendenz zu Gesundheit o Krankheit begünstigt. Bei der Crystal Bowl & Sound Journey werden deine Frequenzen wieder in Harmonie gebracht u. deine Gehirnwellen in Richtung Tiefenentspannung geleitet so dass dein ganzes System (Körper, Geist, Seele, Energie) regenerieren u sich erholen kann.