

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, verkürzten Muskeln und Faszien zu harmonisieren und dehnen. 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

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 fordert unsere Gesundheit in höchstem Maße. 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.

Yin Yoga & Crystal Bowl Meditation

Ablauf: 60min umgeben von Yogabolster-Decke-Augenkissen, atmest du das Aromaöl der Stunde tief ein, genießt passive YinYogahaltungen ,eine Entspannungstechnik abgestimmt auf das Stundenthema u lauschst den zarten Tönen der Kristallklingschalen. Danach 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. Wir alle kommen mit einer bestimmten Schwingung auf die Welt. Unsere Erfahrungen u der Lebensstil verändern diese, was die Tendenz zu Gesundheit o Krankheit begünstigt. Beim YinYoga & Crystal Bowl Kurs lässt du mal komplett los u deine Gehirnwellen werden in Richtung Tiefenentspannung geleitet. Somit kann sich dein ganzes System (Körper,Geist,Seele,Energie) regenieren, erholen u Kraft sammeln.