



## Kursbeschreibungen

Yoga gibt uns Techniken an die Hand, die jedem relativ schnell erlauben, ein besseres Gleichgewicht und eine Harmonisierung des Körpers zu finden. Aktiven Menschen bietet er eine Möglichkeit Stresssymptome zu verringern und ausgeglichener, ruhiger und gelassener zu werden.

Menschen mit sitzender Berufstätigkeit finden mit Yoga einen wohltuenden Ausgleich zu ihrer kopflastigen Alltagstätigkeit sowie Linderung, der durch Haltungsfehler verursachten Schmerzen. Leistungssportler üben Yoga, um sich besser konzentrieren zu können und sich vor Verletzungen zu schützen.

### Hatha Yoga für Anfänger

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer die 12 klassischen Hatha Yoga Grundstellungen und zwei Atemtechniken. Hatha Yoga ist für alle Anfänger oder Wiedereinsteiger geeignet. Durch die Übungen wird das Körpergefühl die Beweglichkeit und die Atmung spürbar verbessert. Am Ende jeder Yogastunde gibt es eine geführte Tiefenentspannung.

*Auch als Präventionskurs möglich!*

### Hatha Yoga

Die Teilnehmer lernen eine sinnvoll aufgebaute Folge von Asanas (Körperstellungen) kraftvoll und wach zu üben, gleichzeitig aber innerlich still und gelassen zu werden. Die Verwendung von Hilfsmitteln ermöglicht ein individuelles Eingehen auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Lernenden. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die an einer regelmäßigen Yogapraxis interessiert sind. Hier halten wir die Körperstellungen länger, arbeiten mit Variationen und vertiefen die Atemtechnik. Am Ende jeder Yogastunde gibt es eine geführte Tiefenentspannung.

### Yoga für Rücken und Gelenke

Ist für Menschen, die Rückenschmerzen vorbeugen und leichte Muskelverspannungen und daraus resultierende Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen lindern und beseitigen wollen. Hier werden Hilfsmittel (spez. Gurte, Blöcke) eingesetzt, um die Asana zu unterstützen. Am Ende einer jeden Yogastunde gibt es eine geführte Tiefenentspannung.

### MedicalYoga/ FaszienYoga

Ist eine alltagstaugliche Gebrauchsanweisung für den Körper. Durch anatomisch korrekte Ausrichtung entwickelt sich Kraft, Balance und Wahrnehmung. Hier geht es um die Prinzipien der natürlichen Bewegungsabläufe, um sich mit der Anatomie zu bewegen. Aus einer Vielzahl der existierenden Yogaübungen werden Haltungen kombiniert, um zum Beispiel Nacken-, Schulter-, Rücken-, Knie oder Fußschmerzen bearbeiten zu können. Pro Monat wird es ein Thema (siehe Aktuelles) geben, mit dem wir uns beschäftigen.

### Yoga (mit dem Stuhl)

Richtet sich an Menschen, die in ihrer Bewegung eingeschränkt sind. Die Übungen können auch sitzend auf einem Stuhl durchgeführt werden. Mit bewusster Atemlenkung werden leichte Übungen für mehr Flexibilität, Kraft und Energie gelehrt. Die Koordination wird geschult und damit die Konzentration verbessert. Eine geführte Entspannung folgt am Ende jeder Übungseinheit.

### FaszienYoga

Die Faszien, ein geheimnisvolles Netz aus Kollagenfasern und Flüssigkeit, umhüllen unsere Muskeln, Organe und Knochen. Sie können verspannt, vertrocknet und verhärtet sein, was sich durch Steifheit und Schmerzen im Körper bemerkbar macht. Mit Yogahaltungen, verschiedenen Hilfsmitteln wie Faszien-Rolle, Bälle und Bänder werden diese Verspannungen in den Muskeln mobilisieren, damit sich das Bindegewebe positiv verändern kann, um die Verspannung mit der Zeit zu lösen.

### Mond Yoga / Yin Yoga / Ayur Yoga

Mit Yoga kann man gezielt bestimmte Körperteile und Organe kräftigen.

Mond Yoga ist ein Übungsprogramm, das im Einklang mit dem Mondzeichen immer wieder andere Yogaübungen vorschlägt. Es ist abwechslungsreich und trainiert den ganzen Körper. Man steigert sein Wohlbefinden und seine Gesundheit und gewinnt durch den meditativen Übungsstil im Yoga ein entspanntes Verhältnis zu den Problemen des Alltags.

Der Entspannungseffekt in der Praxis des Yin Yoga kommt durch längere Dauer die die Körperstellung gehalten werden. In dieser Praxis werden Blockaden aufgelöst und Körperteile die sonst wenig beachtet werden neu belebt. Am Ende jeder Yogastunde gibt es eine geführte Tiefenentspannung und eine Meditationsübung.

Im Ayur Yoga werden Asanas unterrichtet, die sich an einem ayurvedischen Konstitution- und Energiemodell orientieren, das vor allem auf die drei ayurvedischen Bioenergien Vata (Luft), Pitta (Feuer) und Kapha (Wasser) Rücksicht nimmt.