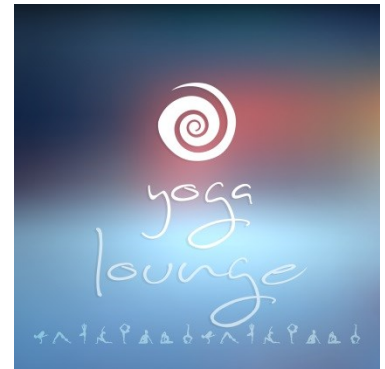


Yogabalance

Der bunte Mix aus Yoga und Pilates

Nach einer Tiefenentspannung wärmen uns mit fließenden Bewegungen, die teils ihren Ursprung im Tai Chi haben auf. Danach folgen Sonnen-oder Mondgrüße in verschiedenen Variationen – manchmal auch Indian Balance.



Nach dem Warm Up gibt es effektive Pilatesübungen. Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der des Beckenbodens-, der Bauch-, Rücken- und Rumpfmuskulatur. Wir kräftigen den Körper und halten das Powerhouse – das Herzstück des Pilates aktiv. Es werden verschiedene Kleingeräte (Balance Pad, Hanteln, Tubes, Bänder, Pilatesbälle,...) verwendet.

Im Yogateil gibt es sanfte aber auch anspruchsvolle und kraftvolle Ananas zur Dehnung, Kräftigung und Mobilisation aus dem reichen Schatz des Yogas. Die Balanceübungen sind so aufgebaut, dass die Konzentration beim üben erhalten bleibt

Trotz des intensiven Übens gehen wir immer wieder ins spüren hinein – nehmen den augenblicklichen Zustand des Körpers wahr.

In diesem sehr abwechslungsreichen Kurs finden sich viele Elemente aus dem Pilates, Tai Chi, Hatha Yoga, dem Yin Yoga (Faszien Yoga); dem Raja Yoga (Yoga des Geistes), Kundalini Yoga (Yoga der Energie), Mantra Yoga, Yesudian Yoga (Yoga mit heilenden Affirmationen) und dem dynamischen Yoga. Mit zwei Entspannungseinheiten (progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Traumreise, ...).

Die Übungen werden in verschiedenen Variationen angesagt, so dass jeder Teilnehmer sanft oder fortgeschrittener üben kann. Es gibt immer verschiedene Variationen.

Ideal für Menschen, die sich eher sportlich im Yoga finden wollen und die Abwechslung lieben.

In diesem Kurs läuft die Musik auch mal lauter.

**Freitags, 9.00 Uhr in der Yoyalounge
und donnerstags, 10.00 & 20.00 Uhr in Kayh
Kursleitung: Ute**



Wichtig: In allen Kursen wird der Focus auf die korrekte Ausführung der Übungen gelegt. Alle Yogalehrer leiten die Übungen genau an und beobachten die Teilnehmer. Außerdem wird in den einzelnen Stellungen auch korrigiert, dass die Übungen auch richtig gemacht werden. (Wenn du das korrigieren nicht magst, bitte Bescheid sagen)

So hast du lange Freude am Yoga!

90 min. Kursleitung : Ute

Wichtig: In allen Kursen wird der Focus auf die korrekte Ausführung der Übungen gelegt. Alle Yogalehrer leiten die Übungen genau an und beobachten die Teilnehmer. Außerdem wird in den einzelnen Stellungen auch korrigiert, dass die Übungen auch richtig gemacht werden. (Wenn du das korrigieren nicht magst, bitte Bescheid sagen)

So hast du lange Freude am Yoga!