

Kursplan ab September

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 - 11:15 Mami & Me Rückbildungsyoga <i>(Daria)</i> <i>ab 8.10., bitte anmelden!</i>	9:00-10:15 Hatha Yoga <i>Level 1 (Sarah)</i>		8:45-9:45 Hatha Flow <i>all Levels (Meike)</i>		10:05-11:30 Hatha Yoga Präventionskurs <i>all Levels (Jeanette)</i> <i>ab 22.9.</i>	10:30-12:00 Sanftes Yoga & Achtsamkeit <i>all Levels (Susanne/ Jeanette)</i>
	10:30 - 11:45 Mami & Me Rückbildungsyoga <i>(Jeanette)</i> <i>ab 25.9., bitte anmelden!</i>					
17:00 - 18:15 Babybauch Yoga <i>(Katrin)</i> <i>ab 8.10., bitte anmelden!</i>		17:00 - 18:15 Babybauch Yoga <i>(Jeanette)</i> <i>bitte anmelden!</i>		17:15-18:30 Hatha Yoga engl. <i>all Levels (Danilo)</i>		
18:30-19:45 Glücklicher Rücken <i>all Levels (Sarah)</i>	18:30-20:00 Kundalini Yoga engl. <i>all Levels (Danilo)</i>	18:30-19:45 Hatha Flow <i>Level 1-2 (Jeanette)</i>	18:30-19:45 Hatha Yoga Präventionskurs <i>all Levels (Meike)</i>			
20:00-21:30 Hatha Flow engl. <i>Level 1-2 (Paolo)</i>	20:15-21:45 Yin Yoga <i>all Levels (Marina)</i>	20:00-21:30 Sanftes Yoga & Meditation <i>all Levels (Lina)</i>	20:00 - 21:15 Mama Fit - Hatha Yoga nach der Geburt <i>(Lina)</i> <i>bitte anmelden!</i>			

(Level 1 = Anfänger, Level 2 = Fortgeschritten)

KURSBESCHREIBUNG

Hatha Yoga:

Dieser Yoga Weg ist vielschichtig und verbindet Yogahaltungen, Atemtechniken, Tiefenentspannung und Meditation miteinander und schafft so wunderbare Voraussetzungen für innere Ausgeglichenheit. Im Gegensatz zu unseren dynamischeren Klassen (Hatha Flow) liegt hier der Fokus auf einem Verweilen in den einzelnen Übungen, dem Hineinspüren und Vertiefen. Wir lieben Hatha Yoga in der Tradition von Sivananda, Anusara Yoga oder Forrest Yoga. Und lassen gerne unsere Erfahrungen mit verschiedenen anderen Stilen und Traditionen in die Kurse einfließen, um somit den Unterricht ganz individuell auf die jeweilige Gruppe anzupassen.

Hatha Flow: Besonders für Alle, die sich fit halten wollen ein Genuss!

Der Hatha Flow verbindet die Ruhe des klassischen Hatha Yoga mit der Dynamik des Vinyasa, Ashtanga oder Power Yoga. Die Stunde beinhaltet Tiefenentspannung, Atemübungen und verknüpft die einzelnen Yogahaltungen zu einer harmonischen und dynamisch fließenden Sequenz.

Sanftes Yoga: Gut geeignet für Yoga Einsteiger und Alle, die es etwas ruhiger mögen!

Die Kurse ermöglichen Dir das Erlernen der Grundprinzipien des Yoga. Du erlebst eine Mischung aus Muskelkräftigung und -dehnung, Atembewusstsein, Entspannung und zur Ruhe kommen Deiner Gedanken.

Sanftes Yoga & Achtsamkeit: In diesem Kurs erfährst Du Grundlagen und Ideen der Achtsamkeitspraxis. Das Üben und Erfahren von Achtsamkeit beginnt bei der Selbstbeobachtung. Dies praktizieren wir in entspannter Atmosphäre und in Verbindung mit sanften Yoga Übungen. Atemwahrnehmung und Meditation kann Dir zu mehr Gelassenheit und Ruhe verhelfen.

Glücklicher Rücken: Bewegung, Kräftigung & Dehnung! In diesem Kurs lernst Du spezielle Übungen für eine glückliche Rückenmuskulatur kennen und erlernst eine gesunde Ausrichtung des Körpers. Kräftige und bewege Deine Wirbelsäule. Lockere & dehne Deine Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur. Die Übungen sorgen für eine entspannte und aufgerichtete Haltung.

Präventionskurs: Viele gesetzliche Krankenkassen fördern einzelne Yogakurse im Rahmen des Präventionsbereiches „Förderung von Entspannung“. In diesem Hatha Yoga Kurs erlernst Du die Elemente einer ganzheitlichen Yogapraxis mit dem Fokus auf Entspannung & dem Ziel mit Stress besser umgehen zu können. Für die Bezuschussung der Kurse müssen einige Rahmenbedingungen eingehalten werden. Es gibt daher eine **Krankenkassen - Karte**, mit der Du 10 Einheiten besuchen kannst und die zeitlich auf 12 Wochen begrenzt ist. Für die Teilnahmebestätigung musst Du an mind. an 8 Terminen teilgenommen haben!!! Es gibt feste Kurszeiten und -inhalte, daher ist es nicht möglich verpasste Termine in anderen Yogastunden nachzuholen oder zwischen den Kursen zu wechseln. Eine grundsätzliche Garantie für die Erstattung eines Kurses können wir von unserer Seite nicht geben. Dies ist im Vorfeld mit der jeweiligen Kasse selbstständig abzuklären. Bestätigungen können unter info@ganeshya-yogalounge.de angefragt werden.

Du kannst diesen Kurs natürlich auch mit Deinem Abo oder Deiner regulären 10er Karte besuchen.

Kundalini Yoga: (as taught by Yogi Bhajan): Kundalini literally means "the curl of the beloved", a metaphor that indicates the fluctuating movement of energy and awareness that exists within us. Through postures, breathing and meditation, Kundalini yoga brings us the tools to maintain our health, our balance, strengthening the nervous system, working on the spine, supporting the immune system and accompanying awareness in our daily live' s impact.

Yin Yoga: Diese Yogaform wird passiv und ohne Kraft praktiziert. Dabei werden die Übungen 5 Min oder länger gehalten. In diesem besonderen Kurs helfen die achtsam gehaltenen Yin Übungen die tief sitzenden Verspannungen im Muskel- und Faszienewebe loszulassen. Spezielle Atemtechniken unterstützen Dich dabei. Das macht die Wirbelsäule beweglich, verbessert die Körperhaltung, reduziert Stress – und fördert Deine innere Ausgeglichenheit.

Babybauch Yoga: Die Schwangerschaft ist für jede Frau ein einzigartiges und wundervolles Erlebnis. Du wirst in dieser Zeit physisch und emotional ganz besonders gefordert. Yoga unterstützt Dich, mit diesen Veränderungen besser zurechtzukommen und dadurch die Schwangerschaft und Geburt bewusster und aktiver erleben zu können.

Mami & Me: In diesem Kurs kommen Mütter und Babys in Bewegung. Erlerne sanfte Übungen, mit denen Du nach der Geburt vor allem wieder Bauch-, Gesäß- und Beinmuskulatur aufbauen und den oftmals stark beanspruchten Beckenboden gezielt kräftigen kannst. Auch die Rücken- und Schultermuskulatur kommt nicht zu kurz. Atem- und Entspannungsübungen schenken Dir neue Energie und die nötige Gelassenheit für Deinen Alltag. Das Besondere an diesem Kurs: Nicht nur die Mama übt, sondern auch das Baby ist willkommen und wird spielerisch mit in die Yogaübungen einbezogen.