4. YOGA
Wochenende

Nicole Frielitz
Moderation

Samstag, den 10.03.2018

14:00	Raum 4: Come together & Begrüßung
14:30 - 16:00	Raum 4: Yoga und Deine Gelenke mit Christine Raum 7: Partner Yoga mit Anika und Alex
16:30 - 18:00	Raum 4: Thai Yoga Massage mit Katharina und Nico Raum 7: Kundalini Yoga mit Alexandra

Sonntag, den 11.03.2018

10:00 - 11:30	Raum 4: Yoga loves Music mit Claudia Raum 7: Kraft der Achtsamkeit mit Katharina und Nico
12:00 - 13:30	Raum 4: Energy Dance Yoga mit Alexandra Raum 7: Stressmanagement Yoga mit Alex
13:30	Raum 4: Verabschiedung

Yoga und Deine Gelenke

Diese 90-minütige Einheit bringt Dich Deinen Gelenken als lebendige „Drehorte“ näher. Durch ein feineres Erleben und Verständnis für Deine Gelenke kannst Du die Asanas in einer neuen Qualität erfahren. Es kann sich eine Wahrnehmung einstellen, dass es wie „geschmiert“ für Dich läuft. Alle Teile Deines Körpers kommunizieren miteinander und arbeiten in einer gesunden Verfassung zusammen.

Partner Yoga

Durch die Unterstützung des Partners kannst Du Deine vermeintlichen Grenzen in erstaunlichem Maße überschreiten. Du erlebst eine neue Tiefe der Körper- und Selbsterfahrung.

Das Wechselspiel von Geben und Empfangen sowie von An- und Entspannung ist gekennzeichnet von Leichtigkeit und Freude. Je bedingungsloser Du Dich in die unterstützenden Hände des Partners geben und je mehr Du loszulassen kannst, desto größer wird Dein Selbstvertrauen.

Stressmanagement Yoga

Hier lernst Du effektive Yogaübungen für ein wirksames Stressmanagement im Arbeitsalltag und für zu Hause. Lerne das HMT-First-Aid-Kit kennen und integriere die passenden Yogafrequenzen in Deinen Alltag. So löst Du Schulter- und Nackenverspannungen.

Thai Yoga Massage

Erfahre die Kunst der achtsamen Berührung anhand einer angeleiteten Thai Yoga Massage-Sequenz für den ganzen Körper. Thai Yoga versetzt den Empfangenden in einen wohltuenden Zustand tiefer Entspannung. So können sich Blockaden auf allen Ebenen lösen und das gesamte Energiesystem kommt wieder in Einklang. Teilnahme mit oder auch ohne einen Partner.

Yoga und die Kraft der Achtsamkeit

In diesen 90 Minuten aktivieren wir gemeinsam unseren Entschleunigungsmodus, der uns zurück in den gegenwärtigen Moment bringt. Der Wechsel zwischen Yoga-Flow, bewusstem Atmen und Tiefenentspannung gibt Dir Einblicke in die wunderbare Welt der Achtsamkeit. In diesem Sinne darfst Du gespannt sein und vielleicht hörst Du die Wolken ziehen.

Kundalini Yoga

Ein Einführungskurs ins Kundalini Yoga und einige Pranayama-Übungen (Atemtechniken) um Dein Energieniveau zu erhöhen und Dein Bewusstsein zu erweitern. Kundalini Yoga wird das Yoga des Bewusstseins genannt. Es geht darum, das innere Auge zu öffnen und die eigene Ganzheit wahrzunehmen, um Deine Lebenskraft und Deine persönliche Ausstrahlung zu verstärken.

Energy Dance Yoga

Diese Form verbindet fließende, elegante Elemente des Tanzes mit den Asanas. Sensibilisiere Dich auf Deinen Körper und lerne neue Grenzen kennen. Gefühle werden nach außen darstellbar und transformiert im persönlichen Ausdruck des Seins. Fühl Dich frei und entdecke Deine eigenen Bewegungsspielräume!

Yoga loves Music

Wir erlernen eine Yoga Choreographie zu einem wunderschönen Soul Song, die wir synchron ausführen. Das geht ans Herz! Durch mehrfache Wiederholung, den Einklang von Bewegung und Atem, wirst Du ins Spüren kommen und alle Gelenke zur Ruhe bringen.