



## KURSBESCHREIBUNG | 30. Juni 2019

Stefanie Rohr

### **BODEGA MOVES®**

BODEGA moves® hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen und diesen nachhaltig von innen heraus zu stärken und damit lange gesund und vital zu halten. Der Name steht für „Bodyworks meets Yoga“ und damit für ein funktionales Ganzkörper-Workout, fatburning garantiert. Es kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit Asanas aus dem VINYASA Power Yoga, Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance. In jeder Phase wird das muskuläre System koordinativ gefordert und die Core Muskulatur trainiert!

Jasmin Meiler

### **YOGA FLOW – HAPPY HIPS**

Diese Yogasequenz schenkt deiner Hüfte Weite & Freiheit. Emotionen können losgelassen werden und Raum für Kreativität entsteht. Achtsam mobilisiert bereiten wir unsere Hüften auf einen dynamischen Flow vor. Lasst uns gemeinsam abtauchen und komme am Ende bei dir „Selbst“ an. Feel free and happy!

Karo Wagner

### **YIN YOGA FÜR ALLE**

Yin Yoga lädt dich ganz in die weibliche Energie, in das YIN ein: hingeben, schmelzen lassen, Tiefe erfahren. Am Boden werden Positionen die vor allem Tiefe und Weite entstehen lassen länger als gewohnt gehalten. Lerne was es heißt auf allen Ebenen, körperlich, mental wie auch emotional vollkommen zuzulassen und dich hinzugeben. Yin Yoga entspannt sehr nachhaltig das ganze System, und kann in eine berauschte Stille führen, wenn man bereit und mutig genug ist wirklich loszulassen.

Karo Wagner

## VINYASA YOGA FÜR ALLE

Im Vinyasa Yoga werden zu einem fließenden und dynamischen Bewegungsablauf verbunden. Atmung und Bewegung werden zu einer Einheit. Genieße kraftvolle, anmutige Flows gepaart mit Standhaltungen, und einer regenerierenden Praxis am Boden und nachhaltiger Entspannung.

Claudia Müller-Braun

## YOGA SPECIAL – OPEN YOUR HEART WITH BALLANCE®

Öffne dein Herz. In diesem Kurs wirst Du ein völlig neues Gefühl der Freiheit und Leichtigkeit erleben. Dank sanftem und funktionellem Kleingerät wirst Du eine Art Selbstmassage gezielt aus der Kyphose anwenden und dadurch eine natürliche Detonisierung der gesamten Wirbelsäule, Organe und Nervenbahnen erreichen. Das körperliche Öffnen des Brustraumes ermöglicht ein „offenes Herz“, tiefes Atmen und loslassen. Rückbeugen sind sehr befreiend, schenken Energie und wir fühlen uns wunderbar lebendig.

Ranja Weis

## HEALTH YOGA

Ranja wird euch Übungen zeigen, die ausgleichend auf den Hormonhaushalt wirken, den Rücken stärken und die Funktion der inneren Organe anregen. Am Ende sorgt ein ausführliches Yoga Nidra für Entspannung und Wohlbefinden auf allen Ebenen.

Jang-Ho Kim

## YOGA FLOW & QI GONG

In dieser Einheit verbindet Jang-Ho sanfte Vinyasa Bewegungen aus dem Yoga mit weichen Qi-Gong Übungen. Die Lebensenergie, das Chi/Prana, wird dabei stärker fließen, um bestimmte Blockaden aufzulösen. Begleitet wird diese Einheit mit der philosophischen Untermalung in Form von Poetry Slam.

Jasmin Meiler

## GUTE-LAUNE-YOGA

Eine Yogastunde, die deine Wirbelsäule zum Lächeln bringt. Durch Basisübungen aus dem Vinyasa- & Hatha Yoga werden Verspannungen entlang der Wirbelsäule gelöst. Dadurch wird Energie frei für Freude & Dankbarkeit.

Petra Havelkova

## DAYO – DANCE YOGA

ALLES WAS DU BIST IST ALLES WAS DU BRAUCHST! Eine etwas andere Art dem Alltag auf eine ganz zauberhafte Art zu entfliehen und die Zeit nur um sich selbst drehen zu lassen! Perfekte Mischung aus Tanz, Yoga Asanas, Kraft, Stretch, Power und Entspannung. Mit Gefühl und Verstand dem Körper was Gutes tun!

Petra Havelkova

## DAYO – DANCE YOGA

ALLES WAS DU BIST IST ALLES WAS DU BRAUCHST! Eine etwas andere Art dem Alltag auf eine ganz zauberhafte Art zu entfliehen und die Zeit nur um sich selbst drehen zu lassen! Perfekte Mischung aus Tanz, Yoga Asanas, Kraft, Stretch, Power und Entspannung. Mit Gefühl und Verstand dem Körper was Gutes tun!

Jang-Ho Kim

## HATHA YOGA FÜR ALLE

In dieser Einheit ist der Name auch das Programm. Es ist Yoga für alle. Simple Basisübungen mit philosophischem Tiefgang wird der Schwerpunkt dieser Hatha Stunde sein. Für Anfänger sehr sinnvoll und noch sinnvoller für sogenannte „Fortgeschrittene“, um die Basis zu stärken und die Grundlagen aus einer anderen Sicht zu betrachten.

Ranja Weis

## YIN YOGA

In diesem Kurs lernt ihr eine ausgewogene Sequenz aus Haltungen, die alle Hauptmeridiane ansprechen. Freut euch zudem auf Storytelling in der Tradition von Biff Mithoefer, was in einen tiefen und heilsamen Zustand des Loslassens, Annehmens und der Hingabe führt.

Jang-Ho Kim

## FEUER & FLAMME AUF DER MATTE

Agni, die innere Flamme, wird 60min lang aufgeheizt, um „altes Gepäck“ zu verbrennen. Der Körper trägt zu viel Last aus der Vergangenheit mit sich herum und diese werden in Form von Atmung und Schweiß heraus getragen.

Transformation geht Hand in Hand mit Transpiration. Die ersten 40min werden Elemente aus dem Power und Vinyasa Yoga sein und die letzten 20min sind als Ausgleich Stretch Yoga und Entspannung. Jang-Ho wird dich durch diese Einheit trotz Anstrengung mit Charme und Witz begleiten, um die Leichtigkeit zu kultivieren.

Mandi Suppan

## HANDSTAND WORKSHOP

Lerne in diesem Workshop wie du deine Hände verwurzeln kannst damit sie dich tragen und dir Sicherheit geben. Wir werden uns Zeit nehmen unseren Händen und Armen zu vertrauen. Wir werden mit gezielten Übungen Kraft und Beweglichkeit aufbauen um unsere Ängste und Hindernisse im Handstand und anderen Umkehrhaltungen zu überwinden.

Mandi Suppan

## POWER YOGA

In dieser intensiven Yoga Einheit wird Kraft und Ausdauer gefordert. In meiner Power Yoga Klasse halten wir Positionen nur für kurze Zeit und verbinden diese durch einen athletischen Vinyasa Flow. Zum Ende der Einheit erlauben wir uns in der Entspannung dann vollkommenes Loslassen, um wieder frische Energie zu tanken.

Christiane Wolff

## YOGA FÜR DIE SEELE

Diese Stunde bahnt den Weg nach innen, zum Fühlen, zur Achtsamkeit – dem Gegenpol zum oft hektischen Alltag und den vielfältigen Eindrücken der Bewegungswelten. Statt im Chaos der Gedanken zu versinken, lernst du durch Asana-Flows, Atemübungen sowie den Spirit der Stunde die lichtvollen Qualitäten deiner Persönlichkeit kennen. Genieße die tiefe Essenz des Yogas.

Mandi Suppan

## ACRO YOGA

Lasst uns fliegen! Acro Yoga ist eine spielerische Disziplin, die dich einlädt deine Grenzen neu zu definieren. Die Kombination von Yoga und Partnerakrobatik kreiert ein neues Körperbewusstsein beflügelt Körper und Geist und bringt euch wortwörtlich zum fliegen. Spassfaktor garantiert!

Keine Vorkenntnisse notwendig und Acro Yoga kann auch gerne als Einzelperson gebucht werden da wir in Gruppen von 3 bis 4 Leuten arbeiten werden.

Christiane Wolff

## BEWEGTE YOGA ANATOMIE: FREIHEIT FÜR DIE SCHULTERN

Der Schultergürtel ist ein luftiges, leichtes Gefüge und schenkt dem Menschen hohe Beweglichkeit und Mobilität. Auf den Schultern lasten nicht selten Termindruck, Überforderung oder Trauer. Ein sinnvolle Yoga-Praxis stellt die Themen Stabilität, Zentrierung und 3D Beweglichkeit in den Fokus. So werden die Arme zu den Flügeln des Herzens.

Ranja Weis

## WORKSHOP: YIN YOGA – ASSISTS & HEALING TOUCH

In diesem Workshop wird gezeigt, welche Möglichkeiten es gibt, die am häufigsten geübten Yin Haltungen zu assistieren. Dabei werden auch unterschiedliche Formen des hands-on und der Energie-Arbeit näher beleuchtet.

Karo Wagner

## YOGA FÜR DEIN LEBEN

Wie uns Tools aus der Yogaphilosophie + der buddhistischen Lehre helfen mehr Freude + Glück zu erfahren. Lerne durch kleine, achtsame Schritte im Alltag mehr in die Fülle und Leichtigkeit einzutauchen – wie kann ich das Leben leichter nehmen? Wie kann ich auf den Wellen des Lebens besser surfen? Darum geht es in Karos Vortrag rund um die Essenz der Yogaphilosophie fernab der Matte.

Christiane Wolff

## YOGA BERÜHRT – YOGA PRAXIS SINNVOLL UNTERSTÜTZEN

Helfende Hände, sinnvoll und zielgerichtet eingesetzt, können nachhaltig den grobstofflichen Körper in einer gesunden Ausrichtung unterstützen. Hier sind anatomisches Verständnis und wissenschaftliches Know-how gefragt. Für die feinstoffliche Berührung braucht es Feingefühl, das tiefe Wissen über energetische Konzepte sowie Güte und die Bereitschaft für einen stillen gemeinsamen Dialog.

Petra Havelkova

## ALLTAGSFLOW – STRESS RAUS, RUHE REIN

Lass dich nicht stressen – nimm die Herausforderungen an, die der neue Tag für dich bereithält. Dann wirst du Neues entdecken oder vielleicht Altes mit neuen Erfahrungen lösen. Lass dich auf Abenteuer ein, denn fast immer haben die kleinen Dinge große Wirkung. In diesem Vortrag erfährst du wie man mit wenig Aufwand dem Alltag und dem Stress entfliehen kann.