



## KURSBESCHREIBUNG | 11. Juli 2021

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

### **ALLES IST MÖGLICH – FEEL FREE!**

Welche Erwartungen haben wir an uns? Bündeln wir diese und stellen unser „Ego“ an 2.Stelle, dann können wir unseren Intuitionen freien Lauf lassen. Durch einfache Atemübungen schaffen wir mehr Raum & Freiheit in den Asanas. Fühl dich frei und vielleicht bist du überrascht, was alles möglich wird.

Roberta Pröfrock

### **HAPPY HIPS – HAPPY MIND**

Der Psoas (Musculus Psoas) ist der tiefst liegende Muskel im menschlichen Körper. Er ist der einzige Muskel der den Oberkörper mit den Beinen verbindet. Er stabilisiert die Wirbelsäule und ist für eine aufrechte Haltung verantwortlich. Dauerhafter Stress ist der natürliche Feind dieses Muskels. Was das mit deinen Rückenschmerzen und deinen Emotionen zu tun hat? Finde es selbst heraus!

Karo Wagner

## VINYASA YOGA MEETS YIN YOGA – FLOW & RELAX

Im Vinyasa Yoga werden die Asanas (Haltungen) in einem tanzähnlichen Fluss anmutig miteinander verbunden. Atem und Bewegung verschmelzen hier zu einer Einheit, was Körper und Geist in harmonischen Einklang bringt. Nach dem Praktizieren von kraftvollen Flows gehen wir mit Yin Yoga in die sanfte Stille von Körper und Geist.

Ranja Weis

## YOGA FÜR ALLE – ALL LEVEL

Wir beginnen mit Pranayama und Übungen aus dem Kundalini Yoga, um eine erste Öffnung im Energiekörper zu bewirken. Danach werden wir durch eine runde Sequenz aus stehenden Haltungen, Drehungen, Vor- und Rückbeugen, sowie Umkehrhaltungen fließen, um noch tiefer mit Körper und Atem in Kontakt zu kommen. Am Ende gibt es die Möglichkeit, in einem langen Savasana mit Bodyscan auf allen Ebenen zu entspannen und zu regenerieren.

Patricia Schuhajek

## BODEGA REFLOW®

Mit BODEGA reflow® kommt die Energie wieder zum Fließen! Ruhige und nach dem Chakren-System aufgebaute Stretchingflows, welche Bewegungen aus dem Yoga und dem funktionellen Stretch vereinen, machen unseren Körper nicht nur mobiler und beweglicher, sondern lösen mögliche Blockaden und bringen die Energie wieder zum fließen.

Regina Schulzki

## EASY BODEGA MOVES®

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! BODEGA moves® stärkt den Rücken, macht ihn stabil und belastbar. Im Fokus des Workouts stehen die funktionale Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie die Stabilisierung des Bewegungsapparates.

Jasmin Meiler

## ROCK YOUR MAT & FIND YOUR BALANCE

Diese dynamisch fließende Vinyasa Yogastunde, wird durch rockige Beats unterstützt. Lass dich auf DICH und eine Reise auf deiner Matte ein. Finde in einer spielerischen ART & WEISE heraus, wozu dein Körper fähig ist. „If you fall, I'll be there.“ -mat :)

Roberta Pröfrock

## HANDBALANCEN FÜR ALLE

Es ist gar nicht schwer auf den Händen zu stehen. Vorausgesetzt du hast etwas Mut. Strukturiert und mit guter Technik lernst du dich selbst auf Händen zu tragen. Wir üben von leicht nach schwer und am Ende ist schwer – ganz leicht!!

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!

Frank Beckerle & Conny Rennow

## ACRO YOGA FÜR ALLE

Der Workshop gibt Dir Gelegenheit AcroYoga kennenzulernen. Verstehe und erlebe fundamentale Techniken und Prinzipien des Basens und Fliegens. Schritt für Schritt werden wir dir zu deinen ersten Flugerfahrungen verhelfen. Lerne eine stabile und unterstützende Base zu sein und ein geschickter, anmutiger Flieger! Entdecke den Akroba-ten in Dir in dieser spielerischen und herausfordernden Praxis! Voraussetzungen: Yoga Erfahrung ist von Vorteil, aber nicht nötig. Du brauchst keinen Partner, komm einfach vorbei!

Petra Havelkova

## YOGA MUSIC FLOW

Aufeinander aufgebaute Asanas die zu eine harmonische Flow führen.

Nadine Brand

## PRANAYAMA – ATEMLEHRE

Prana, die Lebensenergie und das Bindeglied zwischen Körper & Geist. In diesem Workshop betrachten wir verschiedene Möglichkeiten die Atmung bewusster in unserer Yogapraxis einzusetzen. Dich erwarten unterschiedliche Techniken deinen Atem in Bewegung und in ruhenden Positionen gezielter zu lenken, um somit den Flow und jede einzelne Positionen noch mehr zu unterstützen und deine Yogapraxis zu intensivieren. Ganz nach dem Motto ‚Die Energie folgt der Aufmerksamkeit‘ setzen wir in diesen 60 Minuten 100% unserer Aufmerksamkeit auf die Atmung und somit auf eines unserer wichtigsten Werkzeuge im Yoga.

Christin Hebach

## OPEN YOUR HEART –ENERGYFLOW

Im Alltag schenken wir so oft der Stimme unseres Herzens kein Gehör und lassen unserem Verstand den vortritt. Nun ist es an der Zeit, Achtsam und liebevoll wieder in uns hineinzusehen. Gehe mit uns durch fließende, dynamische Yogaflows. Durch die harmonische und fließende Verbindung von Asanas aktivieren wir, sanft dein Anahata Chakra (Herz Chakra). Hierdurch wird die körpereigene Energie gestärkt, Blockaden werden sanft gelöst und ausbalanciert. Begebe dich mit uns auf eine kleine Herzens reise.

Ranja Weis

## YIN YOGA & YOGA PHILOSOPHIE

Wir üben eine runde Sequenz aus Yin Haltungen, die alle Hauptmeridiane ansprechen. Davor und während der Praxis gibt es eine kleine Einführung in das Konzept des Yin und Yang aus dem Daoismus, einige Informationen über die Entstehung von Yin Yoga, die Grundprinzipien dieses Yoga-Stils und seine Bedeutung in der heutigen Zeit. Darüberhinaus wird es einige Anregungen geben für diejenigen, die Yin Yoga unterrichten (wollen).

Karo Wagner

## SHIT HAPPENS – WIE YOGA UNS IN KRISEN HELFEN KANN

Beschreibung folgt.

Frank Beckerle & Conny Rennow

## ACRO YOGA- THERAPEUTISCHES FLIEGEN

Lerne AcroYoga von der therapeutischen Seite kennen. Nach einem spielerischen Warm-up legen wir den Schwerpunkt auf therapeutisches Fliegen und enden mit Thai-Massage. Lass` Dich in dieser ruhigen Form des Fliegens auf Händen und Füßen tragen, um die Qualitäten der Entspannung, des Loslassens und des Vertrauens zu erfahren. Habe Spaß und entdecke Entspannung in der Luft und am Boden! Voraussetzungen: AcroYoga Erfahrung. Für's therapeutische Fliegen sollst Du einen Partner auf deinen Händen und Füßen balancieren können. Du brauchst keinen Partner, komm´ einfach vorbei.

Ranja Weis

## YOGA NIDRA WORKSHOP

Yoga Nidra ist eine äußerst wirksame Technik der Tiefenentspannung, die es ermöglicht, innerhalb von 20–30 Minuten körperlich, mental und emotional völlig zu entspannen. Das ist in etwa vergleichbar mit einem Reset beim Computer: das ganze System wird runtergefahren und auf Null gesetzt. Gleichzeitig erhält man Zugang zu tieferen Bewusstseinssebenen, und die Möglichkeit, sich dort in gewissem Sinne „umzuprogrammieren“. Alte schädliche Verhaltensmuster können in neue, unterstützende umgewandelt werden. Besonders hilfreich ist Yoga Nidra für Menschen, die vermehrt Stresssituationen ausgesetzt sind. Jedoch wird Yoga Nidra von allen Menschen in allen Lebenslagen praktiziert: Jugendliche, Mütter, Väter, Menschen, die aktiv im Berufsleben stehen, sowie ältere Menschen. Alle profitieren in gleicher Weise von der Ruhe und Kraft, die die Übungen mit sich bringen. Yoga Nidra wirkt entspannend und ausgleichend. Schlafprobleme werden gelindert, Konzentration, Kreativität und Intuition verbessert. Der Gesundheitszustand wird insgesamt stabiler, oft tritt auch bei akuten oder chronischen Beschwerden Erleichterung ein. Das Schöne an Yoga Nidra: jeder kann es üben, gleich welchen Alters, und völlig unabhängig von der körperlichen und gesundheitlichen Konstitution.

Yoga Nidra lässt sich leicht erlernen und problemlos an jede Übungssequenz, gleich welchen Stils, anfügen. Es ist auch möglich, Teile von Yoga Nidra einzeln als Anleitung für Savasana zu unterrichten. In jedem Fall ist es ein sehr effektiver und bereichernder Baustein für den Yogaunterricht, und bringt dem Übenden einen tiefen, umfassenden Entspannungs- und Regenerationseffekt.

Tasja Walther

## CHAKRENLEHRE & MEDITATION

Das Energiegeheimnis Yoga, Chakren und Meditation wartet auf Euch. Nach einer kurzen theoretischen Einführung widmen wir uns dem Energiesystem in der Praxis. Freut Euch auf einen wunderschönen Energiekick und Ausgleich auf allen Ebenen.

Christiane Wolff

## YOGA DETOX

Der grundlegende Gedanke des Yogas und des Ayurveda, dass Körper, Geist und Seele von allem Belastenden befreit werden sollen. Yogische Reinigungstechniken können auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene klären und Raum für Neues schaffen. Mit fließenden, kraftvollen Yoga-Sequenzen werden durch klärende Hitze und Anregung des Stoffwechsels körperliche Spannungen abgebaut. Atemübungen betonen die reinigende Ausatmung oder die Anregungen der Körpermitte, des Sitzes des Verdauungsfeuers - Agni. Konzentrations- und Entspannungsübungen geben Raum zum Innehalten, Nachspüren und Energie tanken.

Christiane Wolff

## WARUM MACHT YOGA GLÜCKLICH?

Yoga ist eine Praxis und Lebensphilosophie, die seit Jahrhunderten Menschen einen Weg eröffnet, den Körper zu vertrauen und den Geist zu stärken. Die wohltuende Wirkung des Yogas auf Körper und Psyche sind in den letzten Jahren wissenschaftlich belegbar. Dieser Zugang öffnet den Yoga auch für Menschen, die dem universellen Wissen eher skeptisch begegnen und geben uns Yogalehrenden eine neue Professionalität. Yoga ist eine der schönsten und nachhaltigsten Möglichkeiten, sich mit der eigenen Persönlichkeit auseinanderzusetzen. Tauche in Theorie und Praxis in die heilenden Wirkungen sowie den mentalen Ausgleich der Yoga-Philosophie und der ayurvedischen Psychologie.

Karo Wagner

## YIN YOGA (FREI FÜR ALLE FARBEN)

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.