

## Den Hintergrund bildet die traditionelle, zeitlose Lehre – im Vordergrund sind die Menschen von heute

### **yoga**

Yoga āsanas (Stellungen oder Haltungen) trainieren den ganzen Körper, strecken und kräftigen die Muskeln, machen die Gelenke, die Wirbelsäulen und das gesamte Knochengestüt beweglicher. Auch wirken sie günstig auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven. Körperliche und geistige Spannungen lösen sich, und verborgene Energiereserven werden entdeckt und aktiviert.

In einer Yogastunde werden āsanas (Körperstellungen oder Haltungen), Bewegungsabfolgen, Atemübungen, Entspannungsmethoden und Meditation absolviert zur Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens, zur Konzentration, zur Entspannung und um Körper, Geist und Seele gesund und jung erhalten.

### **cosmonize® yoga - Yoga im Einklang mit der Natur und dem Kosmos**

Cosmonize yoga wurde von Rita Kuni entwickelt und ins Leben gerufen. Sie integriert im Yoga das Wissen der psychologischen Astrologie, der Mondrhythmen und der Psychosomatik.

In cosmonize yoga (cosmos - moon - harmonize) gehen wir auf die Energie der Tierkreiszeichen (Volksmund: Sternzeichen) mit den dazugehörigen Planeten und die Tagesrhythmen des Mondes ein und nutzen diese. Wenn wir uns den Zyklen des Cosmos (Planeten) und den Rhythmen des Mondes bewusst werden, kommen wir wieder in Einklang mit der Natur, dem Kosmos und in Verbindung mit unserem wahren Selbst.

Die jeweiligen Energien drücken sich bei einem Mangel oder Ueberschuss auf bestimmte, ihnen zugeteilte Körperteile, Organe und Emotionen aus, die wir durch gezielte Yoga, Atem-, Meditationsübungen und Mantras ausgleichen können. Dies führt uns in unsere Mitte, zu Ausgeglichenheit und schlussendlich zur inneren Glückseligkeit - ānanda.

### **business yoga**

Wir legen den Schwerpunkt in dieser Mittags-Yogastunde auf das Regenerieren, Entspannen, neue Energietanken und Kräftesammeln für den restlichen Tag.

### **meditation & sensitivität**

Mit verschiedenen Meditationen und praktischen Übungen lernst du Körper, Geist und Seele zur Ruhe zu bringen und dich von Emotionen und Gedanken zu lösen. So wirst du dich immer mehr erkennen, Gelassenheit und Achtsamkeit in dein Leben bringen und den Weg zu deiner inneren Weisheit finden.

### **kundalini yoga nach Yogi Bhajan**

Kundalini Yoga ist eine ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit, die den Körper kräftigt und Verspannungen löst. Es vertieft den Atem und stärkt Ausgeglichenheit, Kreativität und Gesundheit. Statt Askese und Rückzug aus der Welt fördert es die eigene Kraft, das Durchhaltevermögen und die innere Stabilität, um Herausforderungen in Beruf und Alltag besser zu bewältigen und mehr Gelassenheit, Lebensmut und Optimismus zu entwickeln.

Die Übungen und Übungsreihen des Kundalini Yoga sind sehr dynamisch. Jedoch auch meditativ, entspannend und heilend. Eine typische Yogastunde besteht aus Einstimmung, Übungsreihe, Tiefenentspannung und Meditation.

*„Im Kundalini Yoga ist das wichtigste die Erfahrung. Deine Erfahrung geht direkt in Dein Herz.“ Yogi Bhajan*

### **yoga für schwangere**

In diesem Kurs können Frauen üben, trotz körperlicher Anstrengung innerlich gelöst zu bleiben, und die Atmung zu nützen, um mit Spannungen (auch Schmerzen) umzugehen. Sie lernen die Bedürfnisse ihres Körpers besser kennen und dementsprechend spontan zu handeln.

Sie erfahren Öffnung und Weite in Körper und Geist, und wie sie Veränderungen bewusster annehmen können. Nicht zuletzt kann das Praktizieren von Yoga in der Schwangerschaft helfen, einen Zugang zum im Körper zutiefst gründenden Wissen und seiner ureigenen Kraft zu finden.

All diese Schätze sind eine kostbare Unterstützung rund um die Geburt.

### **rückbildung und beckenboden-yoga**

Dieser Kurs richtet sich allgemein an Frauen, die sich einen kräftigeren Beckenboden wünschen (möglicherweise auch an Inkontinenz leiden), und im Speziellen an Mütter ab etwa der 8. Woche (bis ein Jahr!) nach der Geburt. Interessierte sollten natürlich auch Lust auf Yoga verspüren. In der Geschichte des Yoga wurde bereits früh der Zusammenhang eines gesunden (kraftvoll-elastischen) Beckenbodens unter anderem mit dem Energiehaushalt des Menschen erkannt. Daneben resultiert aus einem fitten Beckenboden ein kräftiger Bauch und schmerzfreier Rücken, wodurch wiederum in die ursprüngliche und gesunde Körperhaltung zurückgefunden werden kann.

Kursinhalte: Hauptsächlich Körper- und Wahrnehmungsübungen, bei denen der Fokus auf dem Beckenboden liegt. Daneben Atemübungen (auch die Atmung hängt mit dem Beckenboden zusammen!) und wohltuende Entspannung.

### **yoga in Kleingruppe**

Ohne Zeitdruck und durch eine ganz behutsame Auswahl von Yogastellungen lernen wir in der Kleingruppe bewusster und besser zu atmen, zu entspannen, die Beweglichkeit zu verbessern und sich körperlich, seelisch und geistig zu stärken. Individuelle Bedürfnisse und Möglichkeiten werden berücksichtigt.

### **yoga intensiv**

Die Lektionen folgen stufenweise einem traditionellen Ablauf. Zunächst werden der Körper und insbesondere die Gelenke mit vorbereitenden, reinigenden Übungen (kriyas) aufgewärmt und durchbewegt sowie der Geist fokussiert. Es folgen Körperübungen (āsanas), bei denen die korrekte Haltung – unter Berücksichtigung der individuellen Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmenden – sowie die bewusste Atemlenkung zentral sind. Damit werden Bewegung und Atmung synchronisiert und ins Bewusstsein gerückt. Nachdem der Körper bewegt und beruhigt ist, wird weiter mit Hatha-yogischen Elementen an der Verinnerlichung gearbeitet: Es folgen z.B. Atem- und Energielenkungen (pranayama.) Die Lektion endet mit einer Meditation in Konzentration und Stille. Es werden Unterrichtsakzente gesetzt, die in Bezug zum jeweiligen Quartalsthema stehen. Einmal pro Quartal findet eine Technikstunde statt.

Der Kurs richtet sich an schon etwas Geübte, die eine ganzheitliche Wirkung des Yoga erfahren sowie gezielt und vertieft üben möchten.

### **yoga für Rücken, Schultern und Nacken**

Mittels ausgesuchten Übungen entspannen wir Nacken, Schultern und den ganzen Rücken. Nehmen bewusst diese Regionen wahr und lassen blockierte Energien los um diese wieder frei fließen zu lassen. Wir bauen Kraft und Stärke im Körper und Geist auf, arbeiten mit Visualisationen und Atemlenkungen. Dies führt uns zu mehr Gelassenheit und Entspannung in Körper, Geist und Seele und hilft unserem Rücken nicht mehr alles tragen und aushalten zu wollen.

### **pilates b.e.**

Im Pilates based exercises – Training werden Beckenboden, Bauch und Rücken zu einem Kraftzentrum aufgebaut, wobei das Gewebe gestrafft und die Figur verbessert wird. Das Körpergefühl verbessert sich, Rückenbeschwerden werden vorgebeugt und die innere Kraft wird gefördert.

### **Kinder Dance-Yoga**

Durch Tanzen in Verbindung mit Yoga-Übungen, wird die Motorik, Beweglichkeit und die Konzentration gefördert. Mit diesem Training wird der Körper sowie der Geist in Einklang gebracht. Dabei erlernt das Kind zudem auf spielerische Art, sich bei Anspannungen bewusst zu entspannen.