



STUNDENBESCHREIBUNGEN

PRESENT YOGA

Ein Hauptanliegen ist mir, jeden Yogaschüler bei seinem bewussten und achtsamen Umgang mit seinem Körper, seiner Atmung und seinem Selbst zu unterstützen. Diese drei Ebenen im Rahmen des Selbststudiums zu einem harmonischen Ganzen zu verbinden ist Grundlage des Yoga. Jeder Teilnehmer bringt unterschiedliche körperliche, geistige und seelische Voraussetzungen mit und zudem gibt es auch für jeden persönliche Schwankungen: sei es die Tagesform, die aktuellen Lebensumstände oder die derzeitige Verfassung. Genau diese **Auseinandersetzung mit sich selbst**, seine eigenen Grenzen zu erkennen (*manche muss man zwangsläufig akzeptieren, manche lassen sich weit verschieben*), das Arbeiten an der inneren Haltung (*bei sich bleiben, sich an eigenen Fortschritten freuen ...*), das Überwinden von inneren Schweinehunden (*Ja, dafür darf es auch einmal anstrengend werden, sei es durch Kraft und Dynamik, oder das Verweilen in Dehnungen.*) und das sich Einlassen auf geistige Arbeit (*Konzentration, Koordination, Kontemplation, Vision*), gestaltet für jeden Praktizierenden ein eigenes Yogaerlebnis. Anfänger und Fortgeschrittene praktizieren in diesen Stunden gemeinsam, jeder in seinem Maß auf seine Weise.

VINYASA YOGA

Diese Stunden gestalten sich ähnlich vielseitig wie meine presentYOGA-Stunden, nur das hier ein **fließender, meist dynamischer Hauptteil** garantiert ist, bei welchem sich vor allem das Verbinden von Bewegung und Atmung, Kraft und Geschmeidigkeit, Konzentration und Leichtigkeit und auch Koordination und Improvisation erleben lassen. Es darf gerne geschwitzt, gewackelt und gelacht werden, denn nicht nur Ambition, sondern auch Lebensfreude sollen uns durch die Praxis tragen. Diese Stunden stehen auch Anfängern offen, die gesundheitlich nicht beeinträchtigt sind und Freude an Bewegung und Herausforderung lieben. Wie auch in allen anderen Yogastunden bilden eine ruhige Anfangs- und eine entspannte Endsequenz den Rahmen.

SPECIAL CARE YOGA

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die aufgrund **körperlicher Beschwerden und Beeinträchtigungen, oder aktueller Einschränkungen** (sei es altersbedingte Abnutzungserscheinungen, Auswirkungen einer Verletzung, Übergewicht etc., oder auch etwas Schönes wie eine Schwangerschaft) besonderer Aufmerksamkeit bedürfen. Individuell gehe in diesem Kurs auf die Bedürfnisse aller Teilnehmer ein und begleite jeden auf entsprechende Weise. Es stehen neben den üblichen Yogahilfsmitteln wie Klötzen und Gurten auch Kissen, Polster und Hocker zur Verfügung. Die körperliche Arbeit wird durch Atmungs- und Geistesübungen ergänzt und unterstützt und findet im bewussten Entspannen von Körper und Geist ihre ausgleichende Regeneration.

CREATIVE YOGA

Vielseitig gestaltet sich diese Yogaeinheit. Meist unter Einsatz von Hilfsmitteln wie Blöcken, Gurten, FeetUp-Trainern, Togobällen, Faszienrollen etc. liegt hier das Augenmerk darauf, den Teilnehmer ein **Gespür für Balance und Ausrichtung** zu vermitteln, um geschützt und sicher in Yogapositionen hineinzufinden. Es fließen Elemente des "Functional Trainings" und des "Faszientrainings" mit ein und auch Atem- und Entspannungsübungen wird Raum geschenkt. Diese Stunde ist auch für Anfänger geeignet, die sich körperlich kontrolliert fordern, jedoch nicht mit extremen Asanas (Yogahaltungen) überfordern möchten.