

## Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 - 10:30 Yoga für den Rücken mit Chitra	8:00 - 9:30 Yoga mit Chitra					
	09:45 - 11:15 Yoga für den Rücken mit Chitra					
16:00 - 17:30 Yin Yoga mit Chitra		16:00 - 17:30 Yin Yoga mit Chitra				
18:00 - 19:30 Yin Yoga mit Chitra	18:00 - 19:30 Soft Yoga/ für den Rücken mit Chitra	18:00 - 19:30 Hatha Yoga mit Chitra	17:30 - 19:00 Hormonyoga jeden 3. Donnerstag mit Chitra	18:00 - 19:30 Hatha Yoga 1-2 Vinyasa mit Ekadanta		
20:00 - 21:30 Hatha Yoga mit Chitra	20:00 - 21:30 Hatha Yoga 2 mit Ekadanta	20:00 - 21:30 Soft Yoga/ für den Rücken mit Chitra	20:00 - 22:00 Meditationsgruppe jeden 3. Donnerstag mit Ekadanta	20:00 - 21:30 Yoga mit Ekadanta		

aktualisiert am 11.08.2017

Kurse in Planung. Bitte Anmelden, der Kurs findet ab 5 - 6 Teilnehmern statt!

Findet nur nach Anmeldung und mit Bezahlung statt !

- **Hatha-Yoga** : In den Yoga-Stunden erlernst und praktizierst Du Entspannung und Atemübungen, sowie fließende und gehaltene Körperübungen (Asanas). Du entwickelst die Fähigkeit zur Entspannung, Konzentration und Selbstwahrnehmung. Dein Körper wird kräftig und beweglich. Es stellt sich ein Gefühl von Wohlbefinden und innerer Harmonie ein.
- **Hatha-Yoga 2** : Wie Hatha-Yoga nur etwas fordernder.
- **Yoga für den Rücken** : Die sanfte Praxis mobilisiert und kräftigt die stützende Muskulatur der Wirbelsäule, löst Verspannungen und aktiviert den gesamten Bewegungsapparat um ein gesundes und stabiles System aufzubauen. Auf die Bedürfnisse des Einzelnen wird verstärkt eingegangen.
- **Yoga für Kinder** : 4-10 Jahre / Yoga bietet Kindern einen wunderbaren Ausgleich zum leistungsorientierten Alltag unserer Zeit. Kinder brauchen Ruhephasen, um mit den wachsenden Anforderungen umgehen zu können. Durch die Yogaübungen finden Kinder innere Ruhe und Ausgeglichenheit, bekommen ein besseres Körpergefühl und ein starkes Selbstbewusstsein.
- **Soft Yoga** : In dem Kurs werden Yogaübungen in sanften, fließenden Bewegungen mit dem Atem kombiniert. Besonders geeignet ist diese Yoga-Klasse für alle, die behutsam den **Einstieg in die Yogapraxis** und/oder einen Ausgleich zum stressigen Alltag suchen, mehr Energie aufbauen möchten und **Menschen mit Rücken- oder Gelenkproblemen**. Auf die Bedürfnisse des Einzelnen wird verstärkt eingegangen.
- **Yin Yoga** : Der sanfte Übungsstil für innere Ruhe. Yin Yoga bietet einen Gegenpol zum modernen Leben, welches von Aktivität, Schnellebigkeit und Anstrengung geprägt ist. In diesem Kurs werden Asanas (Positionen) zwischen 2 und 5 Minuten gehalten (oder länger), dadurch wird das Bindegewebe (Faszien) angesprochen. Das Faszienengewebe wird gedehnt, die Meridiane werden angeregt, harmonisiert, Energie kann wieder fließen. Der Geist beruhigt sich. Entspannung stellt sich ein. Yin Yoga wirkt wie eine Akkupunktursitzung ohne Nadeln. ☺
- **Hormonyoga** : Yoga statt Hormone! **Wechseljahre oder bei Kinderwunsch**. Um den sinkenden körpereigenen Hormonspiegel wieder zu heben, hat **Dinah Rodrigues** mit Mitte 60 ein ganzheitliches Yoga-Programm entwickelt. Darin sind Elemente aus verschiedenen Yoga-Richtungen vereint, die alle gezielt auf Eierstöcke, Schilddrüse, Hirnanhangdrüse (Hypophyse) und Nebennieren wirken. „So wird die körpereigene Hormonbildung reaktiviert und ein hoher Hormonspiegel bedeutet, sich jünger zu fühlen.“, erklärt Dinah Rodrigues. „Außerdem viel Energie und eine optimistische Lebenseinstellung.“ Für alle Frauen ab ca. 35 Jahre.
- **Meditationsgruppe** : Findet jeden **3. Donnerstag** im Monat statt. Bei diesen Treffen werden wir gemeinsam meditieren, Erfahrungen austauschen, Fragen beantworten. Außerdem wird es kleine Vorträge zu verschiedenen Themen der Meditation geben. Die Treffen sollen zur regelmäßigen Meditationspraxis verhelfen.