

Kursangebote

Hatha-Yoga

„Yoga ist eine Bank die hohe Zinsen zahlt.“ Yoga verhilft uns zu einer Verbesserung unserer körperlichen und geistigen Gesundheit, fördert unsere Entspannungsfähigkeit, erhöht unsere Kraft und Energie. Darüber hinaus gibt uns Yoga ein Gefühl von Harmonie und Verbundenheit. Mit zunehmender Übung entwickelt sich ein subtiles Wahrnehmungsvermögen für unseren eigenen Körper und Geist.

In liebevoller Achtsamkeit verbinden wir den Atem und Geist mit den Bewegungen und lernen uns im Einklang mit unserem individuellen Körper durch das Leben zu bewegen.

Yoga funktioniert deshalb so gut, weil es uns in ganz besonderer Weise dazu hinführt unseren Geist und Körper im gegenwärtigen Augenblick zu halten.

Die Achtsamkeit auf die Atmung zu sammeln hilft uns dabei unseren eigenen Körper mit seinen Möglichkeiten und Grenzen zu erfahren.

Jede Kursstunde besteht aus Entspannung, Einstimmung, Besinnlichem, Pranayama (Atemübungen), Achtsamkeitsübungen, vorbereitende Übungen für Schultern und Rücken, Sonnengruß, Standhaltungen und Schwerpunktthema (z.B. Rückbeugen, Vorwärtsbeugen, Drehungen, Seitneigungen, Hüften, Körperachsen, Meditation etc.) Jede Stunde beginnt und endet mit einer Entspannung.

Die Unterscheidung in Grundstufe I und II habe ich aufgehoben, da das Niveau in den Kursen mittlerweile ähnlich ist. In manche Kurse nehme ich auch Anfänger auf. Diese Kurse sind auf dem Stundenplan mit **A** gekennzeichnet. Hier werden wir den Sonnengruß und die Atemübungen von Grund auf erlernen bzw. wiederholen. Wer die Schnupperstunde besucht hat kann bei Eignung in jeden Kurs einsteigen.

Am Freitag vor Kursbeginn biete ich von 14.00 – 16.00 Uhr eine kostenlose Schnupperstunde an. Nach deren Besuch ist bei Eignung der Einstieg in alle Kurse möglich.

Hatha-Yoga speziell für Rücken und Gelenke, Schulter-Nacken

In diesem Kurs verzichten wir auf extreme Haltungen und werden die Wirbelsäule und alle unsere Gelenke mobilisieren, den Rücken stärken bzw. spezielle Übungen für Schultern und Nacken kennen lernen. Wir widmen uns auch der sogenannten Pawanmuktasana Übungsreihe. Dieser Kurs ist besonders auch für Anfänger geeignet und für Menschen die körperliche Probleme haben oder für alle die einfach nur den Körper auf sanfte Weise durcharbeiten und von Blockaden befreien möchten. Auch bereits erfahrene Yogis können von diesem Kurs sehr profitieren. Dieser Kurs ist speziell auch für Anfänger geeignet.

Hatha-Yoga im Freien –Schwerpunkt Standhaltungen, Atemübungen und Gehen

Dieser Kurs findet nur im Sommerkursblock im Callenberger Forst statt.

Der Kurs beginnt mit Atemübungen und Yogahaltungen im Stehen. Dann gehen wir im Schweigen mit bestimmten Konzentrationsobjekten und Atemrhythmen. Zum Abschluss wieder Yogahaltungen und bei schönem Wetter auch mal Meditation im Gras.

Die Synthese von Yoga und Gehen geschieht genau in dem Moment, wenn wir mit dem Rhythmus unseres Atems und mit voller Bewusstheit laufen. Ziele des Kurses sind körperliche Fitness, Achtsamkeit auf richtiges Gehen und Stehen, das Üben von Achtsamkeit und Meditation in Bewegung, Stärkung der Konzentrationsfähigkeit, Abschalten vom Alltagsstress, Aufladen mit neuer Kraft und Energie, Yoga-Übungen im Freien und die Entspannung in der Natur.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt (Ausnahme: Gewitter).

Hatha-Yoga Schwerpunkt Achtsamkeitspraxis/Meditation

Asiatische Techniken sind im Westen besonders deshalb so beliebt, weil sie unabhängig von Glaubenssystemen funktionieren und die Entwicklung eigener Erkenntnisse betonen. Der Kurs umfasst die Entwicklung von Achtsamkeit auf den Körper und Geist, Körperreise (Bodyscan, Yoga-nidra), sanfte Yogaübungen, Konzentration und Ruhe durch die Übung formaler Meditationstechniken im Sitzen, Gehen und Stehen, reflektive Übungen und Methoden zur Entfaltung von Liebe und Mitgefühl, Mitfreude, Vergebung und Gleichmut.

Bei der Schulung der Achtsamkeit geht es darum, zu lernen, in unmittelbarem Kontakt mit dem alltäglichen Geschehen zu sein. Durch geleitete Achtsamkeitsmeditation, sanfte Yogaübungen und Körperreisen lernen Sie gelassener zu werden, den Geist zu beruhigen und im gegenwärtigen Moment zu verweilen. Als Folge vertiefen sich die Körperwahrnehmung und unsere Präsenz.

Dieser Kurs orientiert sich am sanften Hatha-Yoga mit Schwerpunkt Entspannung, Reflexion und Meditation. Er eignet sich für Menschen, die eine Methode der Selbsterforschung kennen lernen möchten und die an den geistigen Zusammenhängen interessiert sind.

Hatha- Yoga Ferienkurse

In den Ferienkursen treffen wir uns jeden Tag von 18.30 -21.30 Uhr, um intensiv Yoga zu üben und die positiven Wirkungen auf Körper und Geist zu erfahren. Es braucht niemand Angst zu haben überfordert zu werden. Yoga soll gut tun und uns nicht total erschöpfen.

Die Zeit wird sinnvoll eingeteilt sein in Entspannung, Mantrasingen, Atmung, vorbereitende Übungen, Sonnengruß, Schwerpunktthema, Meditation und Entspannung. Dein Verständnis für die einzelnen Haltungen wird sich ganz von selbst vertiefen und Dein Körper wird sie ohne großes Nachdenken ausführen lernen. Intensive Atemübungen werden Dir helfen durchlässiger zu werden, der Focus auf Entspannung und Meditation werden Dir innere Gelassenheit und Harmonie bringen und Dir helfen Yoga mit der richtigen inneren Haltung zu üben.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Auf die Bedürfnisse der Gruppe wird eingegangen. Wünsche können gerne im Vorfeld angemeldet werden.

Wochenendseminare

Alle meine Kurse können auch als Kompaktseminare am Wochenende angeboten werden. Da es in letzter Zeit schwierig war eine Gruppe zusammenzubekommen werde ich diese in Zukunft nur bei Bedarf anbieten.

Falls Du Dich für folgende Tagesseminare interessierst:

- Entspannungstechniken
- Yoga spezial: Füße, Beinachsen, Standhaltungen
- Yoga fürs Büro/auf dem Stuhl
- Die Kraft des Atems –yogische Atemtechniken-
- Tagesausflug: Yoga, Meditation und Walken im Freien (nur im Sommer)
- Glühwürmchen-Yoga (nur im Sommer)

Sage mir bitte Bescheid. Sobald sich 6 Personen gemeldet haben werden wir einen gemeinsamen Termin ausmachen.

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine der bekanntesten Entspannungsmethoden in der westlichen Welt und vor allem deshalb so beliebt, weil es leicht zu erlernen ist und bei jedem spürbare Effekte hinterlässt. Es erfordert keine besonderen Voraussetzungen. Autogenes Training hilft, die Atmung zu harmonisieren und hat oftmals günstige Auswirkungen auf den Blutdruck oder die Verdauung, stärkt die Nerven und bringt innere Ruhe. Seine Wirksamkeit ist in zahlreichen Untersuchungen nachgewiesen. Durch systematisches Üben wird gelernt, das Nervensystem mit dem Willen positiv zu beeinflussen und in akuten Stress-Situationen auf "Ruhe" umzuschalten, sodass man in belastenden Momenten widerstandsfähiger wird.

Als Haupttechnik werde ich an diesem Kurs das Autogene Training anbieten. Es werden jedoch auch theoretische Anteile zum Thema Stressbewältigung besprochen.

Darüber hinaus lernen verschiedene Entspannungstechniken kennen, die einfach in den Alltag zu integrieren sind. Wir werden uns einfachen Atemtechniken und Yogaübungen zuwenden, die den Körper und Geist schnell zur Ruhe kommen lassen. Über Meditation, Körper- und Phantasiereisen lernen wir unsere Wahrnehmung zu schärfen und positive Bilder und Empfindungen kennen, die unser Körper immer wieder abrufen kann.

Mit unterschiedlichen Tiefenentspannungs- und Meditationstechniken, reflektiven/ kontemplativen Übungen sowie einfachen Achtsamkeitsübungen werden Sie in diesem Kurs auch intensiv an Ihrer Fähigkeit zur bewussten Entspannung arbeiten und Ihr Körpergefühl verbessern. Sie werden viele Techniken erlernen, die sich bequem in den Alltag integrieren lassen und Ihnen helfen, den Herausforderungen des Lebens ruhiger zu begegnen.

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson eignet sich besonders für Personen, die sich innerlich und äußerlich unruhig und angespannt fühlen und ein aktives Entspannungsverfahren lernen möchten, bei dem sie etwas Bewegung haben und ein besseres Körpergefühl entwickeln können. Durch gezieltes Anspannen und abruptes Lösen der einzelnen Muskelgruppen kann der Körper zunehmend entspannen. Als Folge sinkt der Blutdruck und die Herzschlagrate, Gedanken und Gefühle kommen zur Ruhe und eine wohltuende Entspannung breitet sich im ganzen Körper aus.

Als Haupttechnik werde ich an diesem Kurs die Progressive Muskelentspannung anbieten. Es werden jedoch auch theoretische Anteile zum Thema Stressbewältigung besprochen.

Darüber hinaus lernen verschiedene Entspannungstechniken kennen, die einfach in den Alltag zu integrieren sind. Wir werden uns einfachen Atemtechniken und Yogaübungen zuwenden, die den Körper und Geist schnell zur Ruhe kommen lassen. Über Meditation, Körper- und Phantasiereisen lernen wir unsere Wahrnehmung zu schärfen und positive Bilder und Empfindungen kennen, die unser Körper immer wieder abrufen kann.

Mit unterschiedlichen Tiefenentspannungs- und Meditationstechniken, reflektiven/ kontemplativen Übungen sowie einfachen Achtsamkeitsübungen werden Sie in diesem Kurs auch intensiv an Ihrer Fähigkeit zur bewussten Entspannung arbeiten und Ihr Körpergefühl verbessern. Sie werden viele Techniken erlernen, die sich bequem in den Alltag integrieren lassen und Ihnen helfen, den Herausforderungen des Lebens ruhiger zu begegnen.

DIE TERMINE FINDEN SIE AUF DEM STUNDENPLAN!

Meine Kurse Hatha-Yoga, Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training sind innerhalb des Präventionsschwerpunktes „Förderung von Entspannung“ nach § 20 SGB V kassenübergreifend durch die Zentrale Prüfstelle Prävention auf Qualität geprüft. Diese Qualitätsprüfung ist für alle gesetzlichen Krankenkassen verbindlich.