

## Vinyasa Yoga Beschreibung

Im Dschungel der Yogastile ist es gar nicht so einfach sich zu Recht zu finden. Suchst Du nach einem kraftvollem, fließenden Yogastil, dann bist Du im Vinyasa Yoga genau richtig. Die Asanas (Yogapositionen) werden in Verbindung mit Deinem Atem fließend aneinander gereiht. Vinyasa Yoga ist Meditation in Bewegung ! Es kräftigt Deinen Körper, dehnt und öffnet aber gleichermassen und macht Dich beweglicher. Es wäre nur Gymnastik und kein Yoga wenn wir nicht dabei auch zusätzliche Yogainstrumente wie Pranayama, Mudras, Mantras und Meditationen nutzen um gemeinsam den Weg von einem einfachen Workout zum „work-in“ zu finden. Selbst, wenn Du wegen dem Bestreben eines knackigen Popos in die erste Yogastunde stolperst... es ist o.k. ! Schon bald wirst Du erfahren, dass Yoga mehr kann und absoluten Suchtfaktor hat !

## Yoga Kids - Grundschüler

Die heutigen Anforderungen an unsere Kinder sind sehr hoch. Vor dieser verrückten Coronazeit brachten Reizüberflutung, ein Mangel an Bewegung und ein voller Terminkalender die kleinen Menschen aus dem Gleichgewicht. Nach einem Jahr mit Corona gibt es noch ganz andere zusätzliche Herausforderungen, Stress im Homeschooling, mangelnde soziale Kontakte und ein Minimum an Berührung!

Durch Yoga lernen die Kinder spielerisch ihre Körper kennen und kommen nachhaltig mit Stress besser zurecht. Resilienz, Konzentrationsfähigkeit und Selbstvertrauen steigen. Ausserdem werden Werte wie Dankbarkeit, Mitgefühl und Respekt, für sich und für andere, vermittelt.

In meiner Arbeit mit den Kindern lege ich viel Wert auf ein vertrauen- und verständnisvolles Miteinander, Unbeschwertheit und Lebensfreude! Es geht nicht darum, die Kinder zwanghaft zu formen, sondern sie so sein zu lassen wie sie wirklich sind! Meine besten Lehrer sind meine eigenen Kinder Anna (8) und Felix (6)!

## Teens Yoga (ab 11 Jahren)

Teens haben besondere Bedürfnisse, das Gehirn ist im Umbau, die Gefühle fahren Achterbahn und sie fühlen sich oft von der Umwelt zu wenig verstanden & akzeptiert. Regelmässiges Yoga kann Teenagern helfen ein gutes Selbstwertgefühl zu entwickeln. Es steigert nachweislich die Konzentrationsfähigkeit und das Körpergefühl. In diesem Alter zu lernen, wie man sich selbst reguliert und auch in die Entspannung bringt, ist ein Geschenk für das gesamte Leben. In der Gruppe macht Yoga besonders Spass. Neben der Asana Praxis (körperlicher Teil) bedienen wir uns vielen weiteren Yoga-Tools wie Atemübungen und Entspannungstechniken. Langweilig wird es bestimmt nie und der Spaß kommt bestimmt nicht zu kurz.

## Yoga für Kerle

Yoga wurde ursprünglich von Männern für Männer gemacht! Komisch, dass sich in den Yogaklassen nur sehr wenige Männer tummeln. Diese Klasse ist speziell auf die Bedürfnisse der Männer ausgerichtet. Die körperliche Praxis kann die Leistungsfähigkeit in anderen Sportarten verbessern, die gezielten Atemübungen unterstützen dich bei allen Ausdauersportarten. Die intensiven Dehnungen wirken sich positiv auf dein Faszienewebe aus und können Rückenproblemen entgegenwirken. Last but not least erlernst du beim Yoga Entspannungstechniken um dich vom herausfordernden Arbeitsalltag abgrenzen zu können und deine Batterien wieder aufzuladen. Garantiert räucherstäbchenfreie Zone !

## Business Yoga für Unternehmen (auch online Streaming möglich )

ist konzipiert für Jedermann / -frau , aller Altersklassen  
und lässt sich in Ihr betriebliches Gesundheitsprogramm integrieren

### Warum ausgerechnet Yoga für Ihre Mitarbeiter:

Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen ist keine Phrase. Berufsbedingter Stress am Arbeitsplatz ist nach Rückenschmerzen das zweitgrößte Gesundheitsproblem in Deutschland. Der Zeitfaktor ist ein wichtiger Punkt, meist bleibt den Mitarbeitern neben Beruf, Familie und sozialem Engagement kaum noch Zeit, aufwändige Sport- oder Fitnessprogramme durchzuführen. Daher mein Ansatz, das Training in die Arbeitswelt zu integrieren.

Im aktiven Yoga werden Nacken und Schultern entspannt, der untere Rücken entlastet.

Verspannungen und Bandscheibenproblematiken werden sowohl verbessert, als auch präventiv entgegen gewirkt.

Die Entspannungs- und Atemtechniken im Yoga wirken sich besonders positiv auf mentalen Stress aus, wie er z.B. durch eine zunehmende Arbeitsbelastung und hohe Informationsdichte entsteht. Yoga eignet sich in optimaler Weise für Menschen, die in der schnellen, digitalisierten Welt nach einer Entspannungsmethode suchen, die sie problemlos in ihren Alltag integrieren können.

Nicht nur das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter steigert sich, sondern dadurch auch die Fähigkeit, die täglichen Anforderungen zu meistern. Höhere Konzentration und Motivation am Arbeitsplatz sind die Folge. Ausserdem wird durch die Gruppendynamik das Arbeitsklima insgesamt positiv beeinflusst.

### mögliche Themenschwerpunkte

Yoga für einen gesunden Rücken

FaszienYoga für mehr Beweglichkeit

Yoga für Bildschirmarbeiter: Haltungsschulung, Augen-u. Atemübungen

Entspannen mit YinYoga inkl. Meditations- und Atemübungen

Yoga als Tool zur Stressbewältigung im Arbeitsalltag

Energiemanagement/ Steuerung des eigenen Energielevels

### Rahmenbedingungen

60-75 minütige Yogaklassen; z.B. während der Mittagszeit oder im Anschluss an die Arbeitszeit

Geübt wird im Sitzen, Liegen und Stehen in bequemer Freizeitkleidung auf Gymnastikmatten

(begrenzte Anzahl an Leihmatten vorhanden, Teilnehmer bringen in der Regel aus hygienischen

Gründen eine eigene Matten mit)

beheizter Seminar-/Sitzungsraum

Ggfs. Präsentationsmedien

Mindestens 6 Teilnehmer, maximal 15 Teilnehmer

Empfohlen wird das Abhalten einer einmaligen Schnupperklasse um Interesse zu prüfen bzw. zu wecken

anschliessend macht ein regelmässiger, wöchentlicher oder 14-tägiger Turnus Sinn, ein Kursblock sollte erfahrungsgemäss aus mindestens sechs, maximal zehn Terminen bestehen

### Investition

Möglichkeiten

Vollfinanzierung durch den Arbeitgeber

Mischfinanzierung: Ihre Mitarbeiter zahlen die Hälfte des Betrags

Kostenneutral: Ihre Mitarbeiter tragen die gesamten Kursgebühren, Sie stellen nur den Raum zur Verfügung.

Preis auf Anfrage !

## Personal Training

Yoga in der Gruppe ist nicht so Dein Ding? Du wünschst Dir eine individuelle Yogaklasse die genau auf Deine Bedürfnisse abgestimmt ist! Du hast einen Raum, einen Garten, eine Terrasse, wo Du Dich wohl fühlst und mindestens eine Matte Platz hat?

Buche ein Personal Training mit mir! Ich freue mich auf Deine Anfrage, der Preis richtet sich nach Dauer und Anfahrt!

PS: Auch eine kleine, feine Freunde-Gruppe gilt noch als Personal Training!

## MAMA Yoga - Pränatal Yoga

Warum Yoga in der Schwangerschaft?

Der Körper fühlt sich in der Schwangerschaft ganz anders an und benötigt besondere Fürsorge. Im Pränatal-Yoga werden die Muskeln fit gehalten, Verspannungen können gelöst werden und die werdende Mama bekommt ein Gefühl für den eigenen Körper und das Leben in ihrem Bauch. Den typischen Schwangerschaftsbeschwerden wird entgegengewirkt. Gezielte Atemübungen eignen sich zudem wunderbar als Vorbereitung für die Geburt. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Stimulation des Tast- und Gleichgewichtssinnes. Das Baby wird im Yoga geschaukelt, massiert und bewegt, was sich nachweislich positiv auf seine Entwicklung im Mutterleib auswirkt. BONDING beginnt bereits in der Schwangerschaft!

Die optimale Zeit um mit Schwangerschaftsyoga zu starten ist ab ca. der 16. SSW. Yoga kann dann sogar bis kurz vor der Geburt praktiziert werden.