



Vitalität • Therapie
Entspannung

Yoga

Vinyasa - Yoga & Entspannung

Oft wird das Spielerische im Yoga vernachlässigt - Im Irrglauben es sei oberflächlich.

Vinyasa Flow - spielerisch Yoga üben, körperlich und geistig fit sein - und es bleiben!

Im Vinyasa Flow schenken wir der natürlichen Atmung Aufmerksamkeit. Die Bewegungen fließen weich ineinander über. Wir lernen uns frei und neugierig zu fühlen, im natürlichen Lebensfluss zu bleiben. Durch Achtsamkeit erkennen wir den schmalen Grat zwischen Herausforderung und Überforderung. Mit dem Erlernen der Asanas (Yogaübungen) wird die Muskulatur gezielt aufgebaut. Entspannung und die Fähigkeit zur Ruhe zu kommen, gibt uns Kraft und Vitalität für den Tag.

Hautnah- Yoga und Entspannung

Seit ich 2002 mit Unterrichten im Gesundheitsbereich begonnen habe, gab es viele verschiedene Stationen. Begonnen hat alles im betrieblichen Gesundheits- und Präventionssport bei Daimler und Siemens in Stuttgart.

Zeitgleich wurde Pilates und Yoga während meiner Ausbildung zur staatlich geprüften Sport- und Gymnastiklehrerin zum ersten mal mit angeboten. In verschiedenen Sport und Gesundheitskursen baute ich immer wieder diese neuen Elemente mit ein. Die funktionelle Gymnastik und Rehalhre stand immer an erster Stelle. Weitere Fortbildungen im laufe der Jahre beinhalteten: Hatha- Yoga, Vinjasa- Yoga, Pilates, Rückenschule KDDR und die PMR (Progressive Muskelentspannung n. Jacobsen).

Aus all diese vielen gesundheitlichen und sportlichen Elementen baute ich mir mein eigenes Kurskonzept auf. Dies besteht heute hauptsächlich aus der PMR und Yoga. Hautnah- Yoga & Entspannung findet an sieben Kursen pro Woche statt.

