



Vitalcenter am Leuchtturm
Wiesenstraße 50
Yoga Themen



Yoga für Schwangere

Yoga kann vielen schwangerschaftsbedingten Beschwerden entgegen steuern, indem es Verspannungen löst und eine stützende Muskulatur für die veränderte Statik durch das wachsende Gewicht aufbaut. Außerdem helfen spezielle Übungen das Becken und den **Beckenboden für die Herausforderungen der Geburt fit zu machen**. In dieser Einheit darf jede werdende Mama sich einfach mal nur um sich selber kümmern um ganz bei sich zu sein.

Ashtanga Yoga

Diese Yogastunde besteht aus einer **festen Serie** von Asanas, die alle exakt 5 Atemzüge gehalten werden und einen wohltuenden **Flow** aufkommen lassen. Der Atem wird mit jeder Bewegung synchronisiert. Ashtanga Yoga ist sehr **dynamisch** und **herausfordernd**. Bei regelmäßigem Üben kräftigt und dehnt den gesamten Körper.

Yoga für einen starken Rücken

In dieser Einheit steht vor allem die **Wirbelsäule** im Focus. Wir dehnen und mobilisieren sie, Anspannungen im Nacken- und Schulterbereich werden gelöst. Wir stärken und kräftigen die komplette **Rumpfmuskulatur**, auch die **Bauchmuskeln**, um die Wirbelsäule optimal zu stützen.

Hatha Yoga

Eine Yogastunde, die an die **Rishikesh Reihe** angelehnt ist. Wir beginnen mit einer Entspannung, mobilisieren unsere Muskelgruppen, führen den Sonnengruß durch und anschließend bis zu 12 Asanas, die jeweils mehrere tiefe Atemzüge gehalten werden. Zum Abschluss machen wir die wohltuende Endentspannung (**Shavasana**).

Yoga für Anfänger

In dieser Anleitung, **die keine Vorkenntnisse erfordert**, wird an das klassische Hatha Yoga herangeführt. Dabei lernt man verschiedene Atemtechniken (**Pranayama**) kennen und führt leichte Bewegungen (**Asanas**) zur Mobilisierung der Wirbelsäule und der verschiedenen Muskelgruppen durch. In dieser Stunde lernt man z.B. den **Schultergruß**, einen **Sonnengruß**, die **Dreiecksvariation Balancehaltungen**. Zu Beginn und im Anschluss der Stunde führen wir **Entspannungsminuten** durch.