



Vitalcenter am Leuchtturm

Wiesenstraße 50

KURSPLAN

MÄRZ 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
					11.15-12.30 Yoga für einen starken Rücken
					NUR AM 14.03 und 21.03
17.00-18.15 Yoga für Schwangere		16.30-17.45 Yoga für einen starken Rücken	16.00-17.15 Ashtanga Yoga		
18.30-19.45 Hatha Yoga		18.00-19.15 Yoga für Anfänger	18.00-19.15 Hatha Yoga		

Vom 23.03 bis 28.03.2020 **FINDET KEIN YOGA** statt.

Hinweis: Wir bitten um vorherige **Anmeldung** im Vitalcenter unter Telefon 04561/6134630
Wichtig: Die Kurse beginnen pünktlich. Bitte finden Sie sich **5 min.** vor Beginn im Vitalcenter ein. Denken Sie auch daran ihr Handy auf **“lautlos“** zu stellen



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.