

Kursbeschreibung



Mobilität & Beweglichkeit ab 60

Level: Anfänger

Wenn verspannte und schmerzende Körperbereiche die Bewegungsfreiheit einschränken, geht wertvolle Lebensqualität verloren. Doch es gibt Wege, die Lebensfreude zu bewahren und zu fördern. Regelmäßige, gezielte Übungen helfen dem Körper, einen Ausgleich zum einseitigen Alltag zu finden und wieder in Bewegung zu kommen oder zu bleiben.

Der Fokus liegt ganz klar auf Dehnung und Bewegung. Kurze, isometrische Kraftsequenzen runden den Kurs ab.

Die Übungen sind leicht verständlich und können für jeden Körper angepasst werden. Auch Stühle kommen zum Einsatz.

Dieser Kurs richtet sich an alle ab 60 Jahren und darüber hinaus oder an diejenigen mit körperlichen Einschränkungen.

In einer kleinen Gruppe ermöglichen wir individuelles Üben für jeden Teilnehmer. Bei Fragen oder Unsicherheiten stehen ich gerne zur Verfügung. Melde dich, um gemeinsam die Freude an beweglicher Vitalität zu entdecken!

Therapeutisches Yoga

Level: Anfänger

In diesem Kurs stehen deine individuellen körperlichen Themen im Fokus, und wir üben bewusst und in einem entschleunigten Tempo.

Obwohl der Unterricht stark von Yoga geprägt ist, integrieren wir bei Bedarf moderne Bewegungskonzepte oder funktionelles Krafttraining. So wird dein Körper ganzheitlich beansprucht.

Der Hauptfokus des Kurses liegt darauf, deinen Körper in seiner Gesamtheit zu bewegen – eine essentielle Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden. Du benötigst keinerlei Vorkenntnisse, musst noch nichts perfekt beherrschen und es ist auch kein bestimmtes Fitness-Level erforderlich – komm einfach so, wie du bist!

Disclaimer:

Dieser Kurs ersetzt keine therapeutische oder medizinische Behandlung, sondern dient als unterstützende Maßnahme. Bitte spreche bei Bedarf vorab mit deinem Arzt oder Therapeuten. Wenn du unsicher bist, zögere nicht, mich zu kontaktieren.

Relax Yoga (vor Ort & Online)



Level: Anfänger

Beende deinen Tag mit tiefer Entspannung. Lass den Stress des Alltags hinter dir und regeneriere. Unser Yin Yoga-Kurs folgt dem Prinzip, Positionen für 3-5 Minuten einzunehmen. Hier liegt der Fokus nicht auf Kraft oder Ausdauer, sondern wir nutzen die Schwerkraft, Zeit und Hilfsmittel wie Blöcke und Kissen, um die Tiefenstruktur des Körpers zu dehnen.

Durch die Ruhe und die großzügige Zeitgestaltung ist dieser Kurs ideal für Anfänger, Schwangere, junge Mütter und Personen mit speziellen körperlichen Anliegen geeignet. Jede:r findet dabei immer eine passende Position.

Dieser Kurs findet sowohl vor Ort als auch online über Zoom statt.

Anti Stress Yoga (vor Ort & Online)

Level: Anfänger

Bei Stress hilft Bewegung immer, insbesondere Yoga. In diesem Kurs gehe ich gerne auf stressbezogene Themen ein und richte den Ablauf darauf aus, das Nervensystem zu beruhigen.

Der Kurs beginnt sanft dynamisch mit fließenden Bewegungen und endet mit einer regenerativen Yin Yoga-Sequenz. Dabei integriere ich gerne Anti-Stress-Methoden aus dem Coaching-Bereich sowie besondere Meditationen und Atemübungen.

Du benötigst keine Vorkenntnisse, musst nicht gelenkig sein – du musst nur kommen! Geeignet für alle – Männer, Frauen, Jung, Alt, Schwangere, beweglich oder weniger flexibel!

Dieser Kurs findet sowohl vor Ort als auch online über Zoom statt.

Rücken Yoga

Level: Anfänger

Ganzheitliche Bewegung, Kräftigung und Entspannung für einen starken Rücken.

Ein kräftiger Rücken wirkt sich positiv auf Knie, Schultern und den gesamten Bewegungsapparat aus. Er bildet eine essenzielle Grundlage für unsere körperliche Beweglichkeit.

Dieser Kurs ist für ALLE Level geeignet, und Anfänger sind herzlich willkommen! Level geeignet, und Anfänger sind herzlich willkommen!

Falls du starke körperliche Einschränkungen hast oder eine akute Verletzung, kontaktiere mich bitte vorher und besprich die Teilnahme mit deinem Arzt.

Dieser Kurs findet im Studio statt.



Dynamic Yoga (vor Ort & Online)

Level: Fortgeschrittene / sportliche Anfänger

Geprägt durch das Vinyasa Yoga (Power Yoga), fließen wir im Einklang mit der Atmung durch die Asanas (Positionen). Der Körper kann so in seiner Gesamtheit voll genutzt und gepflegt werden, während auch das Herz-Kreislaufsystem auf Touren kommt. Durch die Dynamik ist dieser Kurs eher für erfahrene Yogis und Yoginis geeignet, aber auch für sportliche Anfänger. Erfahrung bedeutet in diesem Zusammenhang, dass du die Positionen kennst und ich nicht alles von neu erklären muss. Es bedeutet NICHT, dass du GUT bist oder besonders BEWEGLICH!
Wenn du als Anfänger:in etwas mehr Dynamik suchst, schau gerne auf den Anti-Stress Kurs.

Dieser Kurs findet sowohl vor Ort als auch online über Zoom statt.

Happy Morning Yoga (Online)

Level: Anfänger

Hektik und Stress am Morgen werden oft zum roten Faden des Tages. Doch nehmen wir uns Zeit, auch nur für kurze 15 Minuten, schaffen wir Ruhe und Gelassenheit. Und: wir haben den ersten Sieg gegen unseren Schweinehund errungen!

In dieser 15-minütigen Online-Session bewegen wir uns durch den Körper, praktizieren Meditation oder Atemübungen. Ich passe die Session immer den Bedürfnissen der Teilnehmer an.

Dieser Kurs findet ausschließlich online statt. Eine Aufzeichnung steht allen Teilnehmer:innen zur Verfügung und kann auch über die Videothek erworben werden.

Mit der Buchung einer Membership (Yoga Häppchen) für die Mini Sessions sparst du fast 50% im Vergleich zur Einzelbuchung. Weitere Informationen findest du in der Preisübersicht.

Let Go - Abendmeditation (Online)

Level: Anfänger

Fühlst du dich abends manchmal unruhig oder schläfst schlecht, obwohl du früh ins Bett gehst? Mit bewusstem Ausklingen des Tages schaffst du die Basis für erholsamen Schlaf und Stressabbau.

Atemübungen und Meditationen helfen, dein Nervensystem zu beruhigen. Die kurzen 15-minütigen Online-Minis sind flexibel und sogar im Bett durchführbar.

Mit einer Mitgliedschaft (Yoga Häppchen) sparst du fast 50% gegenüber Einzelbuchungen. Eine Aufzeichnung steht allen Teilnehmer:innen zur Verfügung. Weitere Details findest du in den Preisinformationen.