



Meditation mit Michelle

Kein Yoga ohne Meditation. So beginnen wir unseren Tag mit einer Einkehr, mit einem „Nach-Innen-Schauen“ um festzustellen wo wir gerade stehen, was uns innwendig bewegt und um uns ganz bewusst unserer Vision entsprechend auszurichten.

Sanftes Yoga mit Michelle

Yoga am Morgen ist eine Wohltat. Wir bringen Bewegung in unsere Körpersysteme und kommen in aller Bewusstheit in die Aktivität des Tages. Sanfte Asanas lösen die Steifheit aus unserem Körper und energetisieren uns auf allen Ebenen.

Pranayama mit Michelle

Pranayama bedeutet, die Lebensenergie zu kontrollieren. Dies geschieht über verschiedene **Atemübungen** die im klassischen Yogasystem eine bedeutsame Rolle spielen und doch in vielen Yogaklassen außer Acht gelassen werden. Die bewusste Regulierung der Atmung und die Konzentration auf die Vorgänge im Körper können unseren Energielevel anheben und die Prozesse des Bewusstseins anheben.

Yin Yoga mit Michelle

Im Yin Yoga werden wir ganz langsam und gleiten in meist liegende und sitzende Körperpositionen die wir über etwas längere Zeit halten und darin ganz passiv werden. Dieser Yoga Stil ermöglicht uns in eine meditative und reflexive Praxis einzutauchen.

Yin Yoga verbindet verschiedene Einflüsse aus dem indischen Yoga, dem chinesischen Taoismus und Erkenntnisse der westlichen Wissenschaft über die Faszien im Körper.

In dieser Yogaeinheit werden wir uns dem Thema Sommer widmen und dem Wirken dieser jahreszeitlichen Energie auf unseren Körper.

Morning Flow mit Maria

Der beste Start in den Tag!
Ein dynamischer Yoga Stil, bei dem dein Atemimpuls die Bewegung initiiert. Die korrekte Ausrichtung und dein Lächeln begleiten dich durch die Stunde, so dass ein harmonischer und kreativer Fluss von Bewegungsabläufen entsteht. Für alle, die gerne ein dynamisches und kraftvolles Fließen erleben und ihre körperliche Kondition verbessern möchten.

Rücken yoga mit Maria

Durch Mobilisierung deiner Wirbelsäule über die vier Dimensionen (Vor- und Rückbeugen, Seitbeugen, Rotationen und Länge) hilft dir diese Yogaeinheit deine Verspannungen im Rückenbereich zu lösen. Das gezielte Training der Bauch- und Tiefenmuskulatur stärkt die Körpermitte und trägt wesentlich zur Stabilität der Wirbelsäule bei.

Entspannung mit Klangschalen mit Tina

Tauche tief ein in die heilsamen Schwingungen der Klangschalen und genieße die Weite in Dir. Dich erwartet eine Traumreise und freies Spiel getragen von therapeutischen und indischen Klangschalen, Zimbel, Klangbalken und Koshi.

Hatha Yoga mit Rebecca

Im Hatha-Yoga stärken und entspannen wir Körper und Geist mit längeren Haltepositionen, Atemübungen und einer Abschlussentspannung.

Chakra Yoga mit Rebecca

Wir lernen die Chakren in Asanas (Körperübungen) und Pranayama (Atemübungen) kennen, bevor wir in der Abschlussmeditation nochmal durch alle Chakren reisen.

Sonnengrußvariationen mit Monika

Sonnengrußvariationen mit Mantras und Affirmationen.

Lu Jong mit Yvonne

Die Lu Jong Praxis ist für alle Altersgruppen geeignet. Lu Jong arbeitet sanft mit der Wirbelsäule, dem Wächter unseres Wohlbefindens. Lu Jong fördert unsere Körperwahrnehmung, unsere innere Empfindsamkeit und die geistige Konzentration.

Die Lu Jong Übungen sind einfach, doch sie können unser Leben verändern.

Yogafestival

Gymnastikraum

Meditation mit Michelle
8:00 Uhr bis 8:30 Uhr



Sanftes Yoga mit Michelle
9:00 Uhr bis 10:00 Uhr



Sonnengrußvariationen
mit Monika
10:15 Uhr bis 11:00 Uhr



Hatha Yoga mit
Rebecca
11:15 Uhr bis 12:15 Uhr



Lu Jong Yoga mit
Yvonne 13:30 Uhr
bis 15:00 Uhr



Chakra Yoga mit Rebecca
15:15 Uhr bis 17:00 Uhr



Kleiner Raum

Morning Flow mit Maria
9:00 Uhr bis 10:00 Uhr



Yoga für den Rücken mit Maria
10:15 Uhr bis 11:00 Uhr



Entspannung mit Klang-
schalen mit Tina
11:15 Uhr bis 12:30 Uhr



Pranayama mit Michelle
(evtl. draußen) 13:30 Uhr bis 14:30 Uhr



Yin Yoga mit Michelle
15:15 Uhr bis 17:00 Uhr



Mitzubringen: Yogamatte, Blöcke und Gurte
Es gelten die aktuell gültigen Corona-Regeln.

Zubuchbar für 5 Euro vorab: Gesunde Häpp-
chen, Obst, Joghurt, Kaffee und Tee



Veranstaltungsort:

VfR Haag e.V.

Hagenaustraße 21

85410 Haag an der Am-
per

Anmeldung:

Petra Silberbauer

ps.in.balance@web.de

Tel. 08167 8042

Begrenzte Teilnehmerzahl

Frühbucherpreis: 59 Euro bis 31.03.2023

Danach 70 Euro

Online : 29 Euro Programm vom Gymnastikraum

Tagesticket bevorzugt. Bei freien Plätzen ist eine
stundenweise Buchung für je 15 Euro möglich.

.....
Unterschrift und verbindliche Anmeldung

