

Kursbeschreibungen

Yoga bietet vielfältige Möglichkeiten des Übens. Die laufenden Kurse stellen wir hier kurz vor. Der Unterricht wird stets an das aktuelle Befinden der Teilnehmer:innen angepasst.

Haṭha-Yoga (morgens)

Für alle, die mit Elan und positiver Energie in den Tag starten möchten, bieten wir anregende Morgenstunden. Die einzelnen Āsanas (Yogahaltungen) und Vinyāsas (Bewegungsabläufe) passen wir möglichst individuell dem Befinden der Teilnehmer:innen an. Prāṇāyāmas (Atemübungen) ermöglichen einen achtsamen Einstieg in den Tag.

Haṭha-Yoga (abends)

In den Abendstunden unterrichten wir entspannenden Yoga, damit Du bewegt und gelassen in den Abend gehen kannst. Die einzelnen Āsanas (Yogahaltungen) und Vinyāsas (Bewegungsabläufe) passen wir möglichst individuell dem Befinden der Teilnehmer:innen an. Prāṇāyāmas (Atemübungen) und geführte Entspannungen runden die Stunden ab.

Yogasūtra Chanting Club YCC

Wir chanten (rezitieren) das Yogasūtra.

Yoga in der Schwangerschaft

Durch Yoga kannst Du in der besonderen Zeit Ihrer Schwangerschaft Ruhe, Gelassenheit und Abstand vom Alltag finden, um Kraft für die kommenden Veränderungen zu schöpfen. Dynamische an die Schwangerschaft angepasste Körper- und Atemübungen begleiten Dich bis zur Geburt. Du lernst, dich auf Ihren Atem zu konzentrieren und diesen für die Geburt einzusetzen. Entspannungsübungen und das Hin-Spüren zum Kind geben Dir die Möglichkeit, die Schwangerschaft ganz bewusst und intensiv zu erleben.

Yoga zur Rückbildung

Die Geburt eines Kindes bringt körperliche und emotionale Veränderungen mit sich. Wir steigen Schritt für Schritt in eine Yogapraxis ein, die diesen Veränderungen gerecht wird. Die Stabilisierung der Körpermitte steht im Vordergrund, ebenso wie der Rücken, die Bauchdecke und der Beckenboden. Entspannungs- und Atemübungen lassen Dich Kraft tanken. So kannst Du mit neuer Energie und hilfreichen Tipps für die Umsetzung im Alltag nach Hause gehen.

Babymassage

Babys lieben es, mit sanften Händen berührt zu werden. Die Massage stärkt Dich in Deiner Rolle als Mutter und zeigt dem Baby Deine Zuneigung. Die Bindung zwischen Mutter und Kind wird gestärkt. Die Nähe und der intensive körperliche Austausch geben dem Kind ein Gefühl von Geborgenheit und stärken das Immunsystem. Das Kind entspannt sich, fühlt sich gehalten und schläft besser – ein harmonisches und liebevolles Miteinander kann entstehen. Bei Kursbeginn sollte Dein Baby mindestens 6 Wochen und nicht älter als 6 Monate sein.

Bitte mitbringen:

- eine Wickelunterlage
- ein Handtuch
- Massageöl
- einen Mullwindel zum Unterlegen
- eine Babydecke