

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga wird auch das Yoga des Bewusstseins genannt. Es ist eine Technik, um unser Bewusstsein zu wecken. Wir erfahren den Unterschied zwischen unserem wahren Selbst und den einschränkenden Gedanken darüber, wer wir zu sein glauben. Kundalini Yoga wirkt direkt auf das Nerven- und Drüsensystem, sodass der Effekt der Übungen sofort im Körper spürbar ist. Neben den körperlichen Effekten – dem Dehnen der Muskeln, der beschleunigten Ausleitung von Giftstoffen und tiefer Entspannung – kann uns Kundalini Yoga auch emotionale Blockaden und Ängste bewusst machen. Wir nehmen unsere Handlungen und die damit verbundenen Folgen besser wahr. Jede Kundalini-Yoga-Stunde besteht aus Asana (Bewegung), Pranayama (Atemübungen), Mantra (Tönen), Mudra (Druckpunkte) und Entspannung.

Vinyasa Flow Yoga

Vinyasa Flow Yoga ist eine dynamische Form des Yoga, bei der verschiedene Haltungen durch fließende Bewegungen miteinander verbunden werden – im Rhythmus des Atems. Der Flow entsteht dadurch, dass man in dem fließenden Strom von Haltungen und Atmung vollkommen aufgeht. Dadurch lösen sich Spannungen und wird Energie freigesetzt. Bei dieser Form von Yoga liegt die Betonung auf Dynamik und Kraft.

Yoga Nidra

Yoga Nidra bedeutet „Yogaschlaf“. Es ist eine tiefe geführte Entspannung, bei der man sein Bewusstsein in einen Zustand zwischen Wachen und Schlafen bringt und dadurch vollkommen entspannt. In der Yoga-Stunde führt man die Aufmerksamkeit in verschiedene Körperteile und übt das Zurückziehen der Sinne sowie Visualisierung. Yoga Nidra besteht aus verschiedenen Phasen, die uns in eine tiefe körperliche und geistige Entspannung versetzen. Eine Yoga-Nidra-Stunde entspricht etwa vier Stunden Schlaf.

Yin Yoga

Yin Yoga ist das Gegenstück zu unserem gehetzten westlichen Leben. Es ist eine Yogaform, in der Ruhe und Sanftheit im Mittelpunkt stehen. Auf körperlicher Ebene dienen die Haltungen im Yin Yoga der Stärkung und Lockerung des Bindegewebes, der Gelenke und tiefer liegenden Muskeln.

Die Haltungen bestehen hauptsächlich aus Grundübungen, bei denen man 3-5 Minuten Zeit hat, sich ganz in die Haltung fallen zu lassen. Man gelangt ohne Muskelanspannung tiefer in die Haltungen und schafft in seinem Körper Raum, sodass vorhandene Spannungen, Verklebungen und Blockaden sich lösen können. Dies gibt uns die Möglichkeit, unseren Körper kennenzulernen und auf sanfte Art unsere Grenzen zu erweitern.

Beim Yin Yoga kommen Anatomie und asiatische Heilkunde zusammen. Wir widmen uns der Ganzheitlichkeit unseres Seins: unserem körperlichen, mentalen und emotionalen Körper.

Stille-Spaziergang

Wenn man durch die Natur geht, kommt man wie von selbst in Kontakt mit seinem Körper. Wenn man dabei in einer Gruppe ist, kann es eine Herausforderung sein, den Kontakt zu sich selbst aufrechtzuerhalten. Zudem wird der Kontakt zur Umgebung manchmal/häufig durch unsere eigenen Gedanken unterbrochen. Bei diesem Spaziergang geht es darum, beides zu stärken und auf eine neue Art und Weise zu erfahren.

Inspiration

Inspiration kommt von „in spiritus“, einer Sache Geist geben und sich begeistern lassen (übersetzt aus dem Lateinischen). In dieser Stunde arbeiten wir damit „aus der Inspiration heraus eine Verbindung herzustellen“. Durch Atmung, Bewegung, Visualisierung und Sharing treten wir in einen tieferen Kontakt mit den Bedürfnissen unseres Körpers und Geistes: als Integration des Wochenendes und Inspiration für zu Hause.