

Kursphasen Woche vom 22 Juli bis Woche vom 23 September (10 Wochen)

Woche vom 07. Oktober bis Woche vom 9. Dezember (10 Wochen)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
18:00 Uhr – 19:00 Uhr Hatha Yoga für ein ruhiges Nervensystem – mit Elementen aus dem Yin mit Christina Yoga LOFT	9:00 Uhr – 10:15 Uhr Yoga für innere Balance – mit Elementen aus dem Vinyasa mit Christina Yoga LOFT	8:45 Uhr – 10:00 Uhr Hatha Yoga – Grundlagen und Aufbau (Bad Bentheim) mit Christina	16:30 Uhr – 17:30 Uhr Hatha Yoga – Grundlagen und Aufbau mit Christina Yoga LOFT
19:30 Uhr – 20:45 Uhr Yin Yoga mit Christina Yoga LOFT	16:30 Uhr – 17:30 Uhr Hatha Yoga – Grundlagen und Aufbau mit Christina Studio Bahnhofstraße	10:30 Uhr – 11:30 Uhr Hatha Yoga sanftes Üben – 60 + (Bad Bentheim) mit Christina	18:00 Uhr – 19:15 Uhr Yin Yoga mit Christina Yoga LOFT
	18:00 Uhr – 19:00 Uhr Hatha Yoga – Stärke und Kraft mit Christina Studio Bahnhofstraße	16:30 Uhr – 17:30 Uhr Hatha Yoga für entspannte Faszien – sanftes Üben mit Christina Yoga LOFT	18:00 – 19:15 Uhr Yoga für Schwangere mit Nina Studio Bahnhofstraße
	20:00 Uhr – 21:00 Uhr Hatha Yoga Grundlagen und Aufbau mit Christina <b>REINER ONLINE KURS</b>	18:00 Uhr – 19:15 Uhr Hatha Yoga für Rücken und Schultern mit Christina Yoga LOFT	19:45 Uhr – 21:00 Uhr Hatha Yoga – Kraft, Entspannung und Gleichgewicht mit Amanda Studio Bahnhofstraße
	18:00 Uhr – 19:15 Uhr Hatha Yoga – für Körper, Geist und Seele mit Sylke Yoga Loft		
	19:45 Uhr – 21:00 Uhr Hatha Yoga – Entspannung und Kraft mit Özgül Yoga Loft		

## **Kursbeschreibungen**

### **Hatha Yoga für ein ruhiges Nervensystem** (auch für hochsensible Teilnehmer\*innen zu empfehlen!)

Wir leben in einer Gesellschaft, die von Betriebsamkeit und Hektik geprägt ist. Oder yogisch ausgedrückt: es gibt mehr Yang als Yin. Darauf reagieren nicht nur unser Körper und unser Geist, sondern auch unser Nervensystem. In diesem Kurs lassen wir viele Übungen aus unterschiedlichen Bewegungs- und Gesundheitssystemen einfließen, die insbesondere darauf ausgerichtet sind, unser parasympathisches Nervensystem zu aktivieren und einen Zustand tiefer Ruhe und Entspannung zu erfahren. Sanfte Musik und ätherische Öle unterstützen uns dabei von Zeit zu Zeit.

Besonders zu empfehlen ist dieser Kurs auch für HTPs (High sensitive Person), also Teilnehmer\*innen, die sich in ihrer Hochsensibilität etwas Gutes tun wollen.

### **Yin Yoga**

Yin Yoga ist ein ruhiger Yogastil, der von passiven Dehnungen geprägt ist. Einzelne Übungen (Asanas) werden etwa 2-3 Minuten lang gehalten. Um den Prozess des Loslassens zu unterstützen, kommen Hilfsmittel wie Kissen, Decken, Gurte und Bolster zum Einsatz. Yin Yoga praktizieren wir auf extrabreiten Schurwollmatten. Tiefe Anspannungen werden gelöst. Finde tiefe Ruhe als Ausgleich zum hektischen Alltag.

### **Hatha Yoga – für innere Balance**

Wie innen, so außen. Wenn Du nach innerer Ruhe und einem Gefühl der Balance suchst, dann ist dieser Kurs für Dich richtig. Wir praktizieren einen ausgeglichenen Mix an Gleichgewichtshaltungen und Asanas (Yogapositionen), die unsere Balance fördern, sowie Yoga Flows. Dadurch finden wir innere und äußere Stabilität und Ruhe. Dieser Kurs beinhaltet auch kraftvolle Elemente

### **Hatha Yoga – Grundlagen und Aufbau**

Lerne grundlegende Haltungen (Asanas) aus dem **Hatha Yoga** kennen und passe sie an Deinen Körper und Deine Möglichkeiten an. Gewinne Flexibilität, löse Anspannungen und baue sanft die Tiefenmuskulatur auf. Finde Ruhe und Entspannung durch die Verbindung von Atem, Körper und Geist.

### **Hatha Yoga – Stärke und Kraft**

Nach einer Phase des Ankommens und der Mobilisierung entdecken und fördern wir unsere innere und körperliche Kraft. Wir bauen Stärke auf und bringen den Geist zur Ruhe. Die abschließende Entspannung rundet die Yogapraxis wunderbar ab.

## **Hatha Yoga Grundlagen und Aufbau mit Christina REINER ONLINE KURS**

In diesem Kurs bin ich ganz präsent für Dich zu Hause da. Keine Hybrid Klasse. Ungeteilte Aufmerksamkeit für Dich. Entspannt von zu Hause aus.

**Für die online Teilnahme gilt:** Du buchst Yoga ONLINE über unsere Webseite. Mit Deinem Zugang kannst Du Dich sowohl zum reinen ONLINE Kurs als auch zu allen weiteren Kursen mit Christina zuschalten. Einmal bezahlen – so oft Du magst von zu Hause aus Yoga praktizieren. (Ausgenommen ist der Yoga sanft Kurs Mittwoch 10:30 Uhr).

## **Hatha Yoga – für Körper, Geist und Seele mit Sylke**

Der perfekte Ausklang für den Tag. Die stimulierende Kombination aus Bewegung und tiefer Atmung verbessert die Sauerstoffzufuhr des Körpers, der Stoffwechsel wird angeregt, das Immunsystem gestärkt, die Gelenke gewärmt und gelockert und der Geist geerdet. Man fühlt sich danach ausgeglichen und seelisch gestärkt.

## **Hatha Yoga – Entspannung und Kraft mit Özgül**

Özgül begleitet Dich durch eine Yogapraxis mit einem wohltuenden Mix aus Mobilisieren, Aktivieren und Entspannung. Eine achtsame Übungspraxis mit Raum zur Wahrnehmung von Körper und Geist. Fühle selbst die wohltuende Wirkung des Yoga. Auch für Einsteiger geeignet.

## **Hatha Yoga für entspannte Faszien – sanftes Üben**

Elemente aus dem Yoga treffen auf Übungen für die Faszien. Verklebungen werden gelöst. Anspannungen und Verkürzungen der Muskulatur abgebaut. Durch Elemente aus dem Yin Yoga erreichen wir das tiefe Fasziengewebe. Nach Bedarf setzen wir Hilfsmittel wie Bälle, Faszienrollen oder Klötze ein. Gewinne neue Flexibilität und finde tiefe Ruhe.

## **Hatha Yoga für Rücken und Schultern**

Elemente des Yoga zielen darauf ab, die Schultern und den Rücken zu mobilisieren, zu stärken und zu dehnen. Anspannungen werden abgebaut und die Tiefenmuskulatur wird gestärkt. Entwickle ein Bewusstsein für Deine Atmung und eine verfeinerte Körperwahrnehmung. Gewinne neue Flexibilität und eine verbesserte Haltung.

## **Yoga für Schwangere**

Als Yogalehrerin und junge Mama leitet Nina den Kurs „Yoga für Schwangere“ mit großen Einfühlungsvermögen an. Sie begleitet Dich durch eine besondere Phase in Deinem Leben mit einer Yogapraxis, die Dich in der Schwangerschaft unterstützt.

## **Hatha Yoga – Kraft, Entspannung und Gleichgewicht**

Amanda begleitet Dich durch eine Yogapraxis mit einem wohltuenden Mix aus Mobilisieren, Aktivieren und Entspannung. Eine achtsame Übungspraxis mit Raum zur Wahrnehmung von Körper und Geist. Fühle selbst die wohltuende Wirkung des Yoga. Auch für Einsteiger geeignet.