Flow Yoga, Dynamic & Power FLOW Yoga
- Dynamisch, kraftvoll & fliessend

Hier ist alles fließend, eine Bewegung ohne Anfang und Ende. Geniesse den kraftvollen, schweißtreibenden oder auch mal geschmeidig-soften **FLOW Yoga,** in jedem Fall einen energetisierenden, fließenden Wechsel von einer Asana zur Nächsten-in Verbindung mit Deiner Atmung. In fortgeschrittenen **Flow-Classsen** kann es auch mal Einflüsse von **Yoga on beat** geben, dem sogenannten **Inside Flow** oder **BODEGA moves**, einer Kombination aus Bodyforming&Yoga. Die Body & Mind - Konzepte **Sammolahari** und **Bodega REFLOW** haben genauso grossen Einfluss auf alle meine Flow Yogaclasses wie typisches Vinyasa Yoga.

Egal ob Flexi Flow, Dynamic Flow oder Power Flow - in allen Flowstunden arbeiten wir wahlweise mal mehr an der Deiner Kraft und mal verschärft an Deiner Koordination, Mobilität und Flexibilität. In allen Flowstunden verbesserst Du Dein Körpergefühl, Deine Koordination, Deine Mobiltät und kannst zum Teil enorm ins Schwitzen geraten und an Deine Grenzen gehen. In allen Kursen wahren wir Achtsamkeit: Fordere Dich, aber überfordere Dich nicht.

Flow Yoga ist eine entwickelte undogmatische Form von **Vinyasa Yoga**, einem Stil, der Anfang der 8oer Jahre in den USA (Bryan Kest) entstand. Für uns moderne westliche Menschen schlägt dieser Yogastil die Brücke zwischen östlicher Spiritualität und westlicher Dynamik. Die Bewegungsabläufe sind so kreiert, dass jeder sie erlernen und ausführen kann. Einfache, komplexe oder aber auch sehr kraftvolle, anspruchsvolle und kreative Bewegungsmuster wecken eine neue intensive Körpererfahrung und einzigartige Körperwahrnehmung. Durch das gleichmäßige und tiefe Atmen in Verbindung mit der Bewegungsausführung werden die Gedanken im Geist gebündelt, focussiert: Ins **Hier & Jetzt**. Diese fliessenden und tanzähnlichen Sequenzen verfolgen letzten Endes das Ziel, die Balance von Körper, Geist und Seele herzustellen, bei Dir selbst anzukommen und Dich zu ermuntern, die beste Version Deiner SELBST zu kreieren, zu Deinem Ursprung zurückzufinden. In meinen kreativen und harmonischen Flows geht es mir wie in allen Stunden um den Prozess Deiner eigenen Persönlickeitsentfaltung- und Entwicklung und dass Du Dich am Ende der Stunde besser fühlst, irgendwie bereicherter. Ich lasse auch gern spezielle Themen in die Stunde einfließen, die Dich in die Reflektion bringen, vieleicht einen neuen Impuls, Blickwinkel oder eine Erkenntnis schaffen, um Dich weiter zu entwickeln.

In den Flow Stunden kümmern wir uns nicht nur um unseren physischen Körper, sondern genauso um den tiefer sitzenden feineren energetischen Astralkörper mit seinen weiteren 4 Körperhüllen, so dass Du ganz bewusst Dein Energielevel und Deine Ausstrahlung von innen heraus erhöhst.

Manchmal erfordert es Disziplin und Beharrlichkeit. Auf der anderen Seite gilt das Motto, nichts erzwingen zu wollen, LOSZULASSEN. Nach jedem Kraftmoment folgt nach Yin & Yang auch immer wieder der Release. Die Balance aus beiden, das möchte ich vermitteln. Mach Dich auf Deinen Weg! Auf den Weg zu Dir selbst.Die Flows spenden Kraft und lösen körperliche wie emotionale Blockaden. Die Körperspannung, Mobilitäät und Flexibilität erhöhen sich. Mit viel Spass und teilweise begleitender Musik bringe ich Deinen Körper zum Schwitzen: Dein Energie Level erhöht sich, Du entgiftest und es entsteht eine ganz wunderbare neue Form von Leichtigkeit & Freiheit. Je höher die Anstrengung in der Stunde, desto tiefer die Entspannung danach-mit der jede Yogapraxis endet. Dein Geist kommt zur Ruhe, Dein Herz öffnet sich. Meine Mission mit InStyle Flow Yoga: Feel better, be enriched.

Diese Kurse eignen sich für Yogi(ni)s mit ersten Vorerfahrungen oder auch Teilnehmern, die es auch dynamisch mögen, um so Meditation in Bewegung zu erfahren. Sprich mich gern an, wir finden den passenden Kurs. Namaste Nicki

Stretch-Relax-Yoga & Hatha Yoga Antistress - Regenerierend, wohltuend und gegen den Stress!

CALM DOWN & RELAX: Stress ist Ursache fast aller Krankheiten und im modernen Alltag nicht wegzudenken. Um so wichtiger, sich aus dem Kreislauf zu lösen und die aufgebauten Hormone wie Adrenalin und Cortisol mit Bewegung"wegzuyogen."

Yang ist dem Männlichen Prinzip zugeordnet, **Yin** dem Weiblichen. Yang ist AKTIV, Yin eher PASSIV, loslassend. Wir üben hier beides im Wechselspiel. Anspannung und Entspannung: Um uns hinterher gut zu fühlen, dürfen wir zuerst den Schweinehund überwinden und beharrlich üben und Dranbleiben. Durch Stress ziehen sich unsere Faszien zusammen. Durch intensives, besonders langes Dehnen oder auch bouncende Bewegungen wird das Fasziengewebe wieder von Verklebungen und auch abgespeicherten Emotionen gelöst. Du gewinnst mehr Bewegungsfreiheit. Neben den körperlichen Übungen (Asanas) wirken wir dem Stress und seinen Folgeerkrankungen mit Atemtechniken, Meditation, Affirmation und weiteren Antistress-Techniken entgegen. Elemente aus dem Hatha, Flow, Sammolahari, Kundalini, Faszien und auch mental Yin Yoga finden hier Raum zur Entfaltung. Wir kräftigen und dehnen, manchmal auch sehr intensiv, Deine Stressmuskeln (Schultern, Nacken, Hüftbeuger u.v.m) und befreien Dich von Blockaden, Anspannungen und u.U. Schlaflosigkeit. Am Ende der Stunde gewinnst Du mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und Freiheit auf allen Ebenen des Seins.

Diese Kurse eignen sich für Beginner, aber auch für alle anderen, die dem Stress und seinen Folgeerkrankungen entgegen wirken möchten. Also für JEDEN.... ;-)

Balance Hormon Yoga - Regeneration auf allen Ebenen

Komm in Deie Balance: Wir balancieren unser hormonelles Gleichgewicht aus, stimulieren die hormonregulierenden Drüsen und bringen Yin & Yang in Einklang. Klassische Elemente aud dem Hatha- und Faszienyoga verbinden sich hier mit Elementen aus dem EnergyFlow- und vor allem Hormonyoga. Dieser Kurs wirkt sich besonders positiv auf die Hormonproduktion, den Stoffwechsel und das Immunsystem aus.

In dieser regenerativen Yogastunde kümmern uns ebenso um die Energieflüsse, die Energieleitbahnen, die Nadis und die Chakren (Energiekanäle und Räder). Wir lernen die Energie bewusst zu lenken, um bestimmte Organe, Drüsen und Hormone zu stimulieren. Wer Hormonyoga zum Ausgleich von hormonellen Schwankungen sucht, ist hier gut aufgehoben. Aber auch wenn Du Gutes für Stoffwechsel und Immunsystem tun möchtest, bist Du hier gut aufgehoben.

Mit unseren Kenntnissen aus der TCM und der wundervollen Endentspannung, zum Teil mit zauberhaften Klangschalen, kannst Du bei regelmäßiger Praxis. Erfahre und geniesse die wundervolle Balance auf allen Ebenen des Seins. Dieser Kurs ist für alle Level geeignet. Egal ob Mann oder Frau-dieser Kurs ist für alle, die sich Regeneration und Balance auf allen Ebenen wünschen.

Yin meets Yang Yoga - balancierend und ausgleichend

Tauche ein in die harmonische Welt von Yin und Yang Yoga! Yin repräsentiert das Empfangende und Loslassende, während Yang das Aktive verkörpert. In diesem Kurs erlebst Du die wundervolle Synergie dieser beiden Prinzipien.

Durch dynamische, z.T. kraftvolle Bewegungsabfolgen (Yang) wie z.B dem Sonnengruß erhöhst Du Deine Kraft, Koordination, Mobilität und verbesserst Dein Körpergefühl.

Durch intensive Dehnungen aus dem Yin Yoga löst Du Verspannungen und förderst Deine Regeneration auf allen Ebenen des Seins. Zusammen mit federnden Bewegungen aus dem Faszienyoga befreien wir das Bindegewebe von gespeicherten negativen Emotionen und schaffen Platz für Neues. Platz für wundervolle neue Erfahrungen!

Dieser Kurs ist für alle geeignet, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Wir kombinieren Hatha, Vinyasa, Yin und Faszienyoga mit Atemtechniken, um Stress abzubauen und die Regeneration zu beschleunigen.

Finde (zurück) in Deine Balance auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene. Mit einem ganzheitlichen Ansatz aus Traditioneller Medizin und Yoga unterstütze ich Dich dabei, in Deine innere Stärke und Kraft zu kommen und Deine innere Mitte zu finden und zu erhalten.

Business Yoga - Für mehr Produktivität, Teamgeist und gute Laune

Business Yoga - zu Dir oder zu mir? Ob als Lunchersatz in der Mittagspause oder zum Feierabend, bei einer Tagung oder im normalen Arbeitsalltag- der Energiekick ist garantiert. Besser als jedes Pausenbrot,besser als jeder Pausensnack. Buchbar sogar als "Stressprävention über Deine Krankenkasse" in der geschlossenen Kleingruppe mit bis zu 5 Personen, als geschlossene Grossgruppe bis zu 12 Personen. Ich komme zu Euch ins Büro, wenn gewünscht. Das moderne Arbeitsleben ist von Erfolgsdruck und Stress geprägt. Business Yoga dient dem Abbau von Stresssymptomen und beugt Burnout vor. Ihr könnt mit Yoga Fehlzeiten vorbeugen, denn Business-Yoga kann zu verbesserter Konzentration und Entscheidungsfähigkeit verhelfen, die Produktivität steigern. Bei regelmäßiger Praxis Erleichterung bei Verspannungen in Kopf, Nacken und Rücken schaffen und Schlaflosigkeit, hohen Blutdruck, Depression und weitere Volk-und Managerkrankheiten entgegenwirken. Zu guter Letzt fördert Yoga die gute Laune, Kreativität und den Teamgeist, das Gemeinschaftsgefühl am Arbeitsplatz.

Kinder-Yoga und Doga (Dog-Yoga)

Kinderyoga biete ich Moment nur in Kleingruppen und im Personaltraining an. Bei Bedarf komme ich aber auch supergern zu Euch in die Schule oder Ihr kommt zu mit nach Hause oder ins Studio. Ich richte mich nach Euch. Ich liebe es, Yoga auch mit den Kleinen zu praktizieren. Sprecht mich an.

Infos unter Specials - Doga

InStyle Flow - yoga & more | Nicole Witte | Rathausstr. 12 | 27777 Ganderkesee

www.instyleflow.de | nicki@instyleflow.de | 0176 821 60 300