

Flow Yoga / Power Flow YOGA - Dynamisch & fließend

Angelehnt an das Vinyasa (Power) Yoga, ein Stil, der Anfang der 80er Jahre in den USA (Bryan Kest) entstand, werden hier die Übungen fließend und kreativ miteinander verbunden. Die Bewegungsabläufe sind so kreiert, dass jeder sie erlernen und ausführen kann. Über die Synchronisation mit der Atmung entsteht eine neue intensive Körperwahrnehmung /-Erfahrung sowie eine wundervolle Verbindung von Körper, Geist und Atem.

Beim Flow Yoga Level 1-2 werden die Asanas auch etwas gehalten, um an Deiner korrekten Ausrichtung zu arbeiten. Wenn Du geübter bist, werden die Flows immer fließender, kreativer und mit anderen Strömungen, z.B Yoga on beat oder Bodega, angereichert. Mit etwas Übung werden die Flows länger, die Übergänge schneller, so dass wir an Deiner Kraft, Beweglichkeit, Balance als auch Koordination arbeiten.

Durch die "Meditation in Bewegung" erfährst Du, wenn alles gut läuft, den Zustand des Flows, einem Glücksgefühl, denn Du gehst in Deiner Sache voll auf. Du bist da, wo das Leben stattfindet, im HIER&JETZT. Anders als bei herkömmlichen FLOWstunden praktizieren wir hier auch traditionelle Atemtechniken, Anfangs-und Endmeditationen und lassen immer wieder Raum für Reflektion für Deine Persönlichkeitsentwicklung. InStyleflow: Lets flow & grow!

Stretch-Flex & Relax-Yoga - 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." Neben den körperlichen Übungen (Asanas) wirken wir dem Stress und seinen Folgeerkrankungen mit Atemtechniken, Meditation, Affirmation und weiteren Antistress-Techniken entgegen. 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. Auch im Faszienyoga, das hier einfließt, gilt: Erst Anspannung, dann Entspannung. Am Ende gewinnst Du mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und Freiheit auf allen Ebenen des Seins und weißt, wie Du die Übungen in Deinen Alltag integrierst.

Dieser Kurs eignet sich für Beginner, aber auch für alle anderen, die dem Stress und seinen Folgeerkrankungen entgegen wirken möchten. Also für JEDEN.... ;-)

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.

POWERBODY mit Schuss - Fit ins Wochenende! Beliebt auch bei Männern!

Hip hop hooray, it's Friday! Dieser Kurs bringt Dich garantiert ins Schwitzen. Hier darfst Du Deine Power unter Beweis stellen und auch mal achtsam Deine Grenzen überschreiten. Gerade die Herren der Schöpfung lieben diesen Kurs, da er eher Yang-lastig, also dynamischer und körperorientierter ist.

Angereichert ist Powerbody mit einem Schuss Yoga und manchmal am Ende zum Einläuten des Wochenendes auch mit einem Schuss... oder sagen wir... Schlückchen Wein. ;-)

Mit der Symbiose von Elementen aus dem klassischen Bodyforming, Bodega moves, einem funktionalen Ganzkörpertraining, und aus dem klassischen Power Vinyasa Yoga sorgst Du nicht nur für einen straffen und gekräftigten Körper, sondern auch für mehr Beweglichkeit, Geschmeidigkeit und einen klaren, positiven Mindset. Nach einer herausfordernden POWERBODY heißt es nicht immer, aber immer öfter: Hip hop hooray its friday! Wochenende: Zeit für einen edlen Tropfen. Ganz undogmatisch stoßen wir mit einem guten Vinum oder einer Weinschorle auf das Wochenende: Auf das Leben, die Gesundheit und Reichtum in JEGLICHER Hinsicht- ergänzend mit alkoholfreiem Wein.

PERSONALTRAINING 1:1 by Nicki - Individuell und zielgerichtet

Ganz gezielt gehe ich auf Deine Bedürfnisse & Wünsche ein. Du hast körperliche Einschränkungen, auf die wir bewusst eingehen, oder Du hast ein Ziel und brauchst dafür mentale Stärke und einen starken und geschmeidigen Körper? Du möchtest Yoga erlernen und hast gezielt Fragen zu einzelnen Elementen wie Asanas, Meditation oder Atemtechniken? Oder Du möchtest einen sportlichen Ausgleich zu anderen Sportarten erfahren, fit, gesund, gedehnt, geschmeidig, flexibel, kraftvoll, relaxt, gereinigt, befreit von seelischen und körperlichen Blockaden und im Einklang von Körper, Geist und Seele leben? – Dann bin ich die Richtige. Oder Du möchtest fernab von Gruppenkursen und festen Uhrzeiten, von mir ins Yoga ein- und ausgeführt zu werden. Besonders beliebt ist auch die **Yogazeit zu Zweit**. Ihr werdet individuell betreut und könnt als Paar oder zu Zweit gemeinsam Ziele erreichen.

Yoga meets Bodyforming - Kräftigend und schweißtreibend

Yogiforming ist der galaktische Mix aus Yoga & Bodyforming, wobei der Schwerpunkt auf Bodyforming mit Kraft, Koordination und Ausdauer liegt. Wir fließen durch yogische Sonnengrüsse, um Meditation in Bewegung zu erfahren und uns ganzheitlich aufzuwärmen.

Ist unser Geist beruhigt, der Focus gesetzt, heisst es Bodyforming, zum Teil verbunden mit Herz-Kreislauftraining, mit Step oder ohne, um uns am Ende des Bodyformings mit einer kleinen yogischen Stretchingeinheit wieder runter zu bringen.

Ein wundervoller Mix aus Yoga und einem Ganzkörper-Workout ist garantiert. Du kommst ins Schwitzen, Deine Fettpölsterchen lösen sich auf und Du merkst am Ende der Stunde, etwas für Dich getan zu haben. Damit ist auch in dieser kraftvollen, schweißtreibenden und herausfordernden Stunde für Body& mind gleichermaßen gesorgt.

Yin & Yang Yoga - Regeneration auf allen Ebenen

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 Faszienewebe wieder von Verklebungen und auch abgespeicherten Emotionen gelöst. Du gewinnst mehr Bewegungsfreiheit. Neben Asanas erlernst Du hier auch Atemtechniken und Entspannungsmethoden aus dem "Antistress-Yoga." In dieser regenerativen Yogastunde kümmern uns ebenso um die Nadis und die Chakren (Energiekanäle und Räder), so dass wir die Energie bewusst lenken, um bestimmte Organe, Drüsen und Hormone zu stimulieren. Mit unseren Kenntnissen aus der TCM und der wundervollen Endentspannung kannst Du bei regelmäßiger Praxis mit diesem Anti-Stress-Kurs eine Balance auf allen Ebenen des Seins- Körper, Geist und Seele erfahren. Dieser Kurs ist für alle Level geeignet.