

## Deep Dynamic Vitality Yoga (Level Up – Advanced Yoga)

Du liebst es dynamisch, kraftvoll und herausfordernd? Dann ist **Deep Dynamic Vitality Yoga** genau dein Kurs! In dieser fortgeschrittenen Flow-Stunde verschmelzen Bewegung und Atmung zu einer kraftvollen Einheit – fließend, intensiv, ohne Anfang und Ende.

Erlebe ein energiegeladenes, schweißtreibendes **Power Vinyasa Flow Yoga**, das dich physisch fordert und gleichzeitig mental stärkt. Hier arbeiten wir an **Kraft, Ausdauer, Vitalität und Flexibilität** – ein Wechselspiel aus Power und Dehnung, das dich in deine volle Präsenz bringt.

Inspiziert von modernen Yoga-Stilen wie **Power Vinyasa Yoga, Inside Flow, Yoga on Beat, BODEGA moves®** oder **Bodega Reflow®** sowie dem Body-&-Mind-Konzept **Sammolahari**, erwartet dich ein kreativer und mitreißender Flow, der dich körperlich herausfordert und emotional mitnimmt.

Besonderer Fokus liegt auf dynamischen Bewegungsabfolgen, oft basierend auf **fortgeschrittenen Sonnengrüßen**, die deinen Kreislauf ordentlich in Schwung bringen. Du wirst schwitzen – und dich lebendiger fühlen als je zuvor!

**Level 2** – Für erfahrene Yogis und Yoginis geeignet. Du solltest mit den Grundhaltungen und deren Namen vertraut sein (z. B. die Krieger-Positionen) und Freude daran haben, deine Praxis auf ein neues Level zu heben.

## Flexi Flow Yoga

### FlexiFlow Yoga – Geschmeidigkeit. Kraft. Balance.

**FlexiFlow Yoga** ist dein Weg zu mehr Leichtigkeit, innerer Ruhe und einem geschmeidigen Körpergefühl. In diesem ganzheitlichen Yogakurs verbinden sich **Bewegungsqualität, Achtsamkeit und körperliches Wohlbefinden** auf besondere Weise.

Im Wechsel zwischen **sanfter Dehnung und kraftvoller Aktivierung** erfährst du das Zusammenspiel von **Yin und Yang** – zwei Pole, die sich ergänzen:

**Yang** steht für das Männliche, Aktive und Kräftigende, **Yin** für das Weibliche, Sanfte und Loslassende. In jeder Stunde findest du beides – und damit die Balance, die du im Alltag oft vermisst.

Wir arbeiten sowohl an **Flexibilität und Geschmeidigkeit** als auch an **Kraftausdauer und Stabilität**. Du lernst, die Asanas aus der Tiefe heraus korrekt aufzubauen – basierend auf **aktuellen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen** für ein gesundes, sicheres Üben.

Jede Stunde beginnt mit einer **kurzen Meditation**, endet mit einer **tiefen Entspannung**, und lässt Raum für **Atemtechniken** und bewährte **Anti-Stress-Impulse**. So wird jede Praxis zu deiner persönlichen **MeTime** – ein Rückzugsort, an dem du dich regenerieren, auftanken und wieder ganz bei dir ankommen kannst.

**FlexiFlow Yoga** schenkt dir:

- ein verbessertes Körpergefühl
- mentale Klarheit
- neue Energie

- das Gefühl, **leichter und befreiter** zu sein

**Für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet**, die bewusst etwas für ihre Gesundheit, ihr Stresslevel und das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele tun möchten.

**Motto:** *feel better – be enriched*

## **Balance und Antistressyoga: balancierend und ausgleichend**

Tauche ein in einen wundervollen Yogamix, der sämtliche nährnde Elemente der Yogawelt vereint! Erlebe die harmonische Welt von Yin und Yang! 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) oder auch asanas aus dem Hatha Yoga wie Kriegerpositionen erhöhst Du Deine Kraft, Kraftausdauer und verbesserst Dein Körpergefühl.

Durch intensive Dehnungen aus dem Yin Yoga bzw Faszienstretch 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! Mal ist die Stunde eher ruhig und gehalten, ein anderes Mal gehen wir auch in fließende Sequenzen über, um Mobilität und Flexibilität ganzheitlich zu fördern. Kräftigende Haltungen stärken Muskulatur und Haltung, ohne zu überfordern. Um auch auf energetischer Ebene zu arbeiten, beziehen wir auch die Energieräder (Chakren) und Körperhüllen (Koshas) mit ein, so dass Deine Energie wundervoll in Deinem gesamten System gesund fließt. Antistresstechniken aus dem Hatha Yoga (oder Sammolahari) runden den Yogamix-Kurs ab!

Dieser Kurs ist vielfältig und für alle geeignet, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, die die Welt des Yogas facettenreich erleben möchten. Wir kombinieren Hatha, Vinyasa, Energy, Chakren, Sammolahari, Bodega reflow, Yin und regenerierenden Faszialen Yoga mit Atemtechniken oder anderen Antistresstechniken, um Stress abzubauen und die Regeneration zu beschleunigen.

Finde (zurück) in Deine Balance auf körperlicher, emotionaler, energetischer 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.

## **Flow Yoga allgemein**

**Flow Yoga** ist eine entwickelte undogmatische Form von **Vinyasa Yoga**, einem Stil, der Anfang der 80er 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 Persönlichkeitsentfaltung- 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, vielleicht 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, Mobilität 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 End-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.