
Übersicht Abo - Kurse

Im Abo wählbare Kurse:

Stuhl-Yoga dienstags 15:00-15:45 Uhr

Wir gestalten unsere Kurse nach dem Motto: **Yoga ist für jeden da!** In unseren Kursen geht es darum, seinen Körper zu spüren, um so langfristig eine bessere Wahrnehmung für die eigene Befindlichkeit zu entwickeln. Das Stuhl-Yoga ist besonders für diejenigen geeignet, die körperliche Herausforderungen haben und nicht jede Position auf der Yogamatte ausführen können. Alle Haltungen werden entweder im Sitzen oder mit Hilfe eines Stuhls ausgeführt, was es besonders gut an individuelle Voraussetzungen anpassbar macht. Wer also einen hektischen Alltag hat und/oder vielleicht auch körperliche Einschränkungen, findet in diesem Kurs genau das Richtige, um zur Ruhe zu kommen und dabei trotzdem etwas für den Körper zu tun.

Kursleiterin: Marija Hlebec

Beckenbodentraining dienstags 16:00-17:00 Uhr

Nicht umsonst wird der Beckenboden heutzutage auch als Powerzentrum oder innerer Kraftort bezeichnet. Mit seiner Bedeutung für den gesamten Körper ist er sowohl für Männer, als auch für Frauen relevant. Gerade wer beruflich viel sitzt oder Auto fährt, kann von einem gezielten Beckenbodentraining profitieren. Auch spezifische Beschwerden, wie z.B. Hämorrhoiden, Probleme mit der Prostata, Rückenschmerzen und ein allgemeines Schwächegefühl können durch einen verspannten oder zu schwachen Beckenboden ausgelöst oder verstärkt werden. Um einen besseren Zugang zu unserem Kraftort zu bekommen hilft es vor allem, ein tieferes Verständnis für die Funktion von Becken, Organen und Gewebe zu erlangen – was neben Kraftübungen ein wichtiger Bestandteil dieses Kurses ist.

Kursleiterin: Marija Hlebec

Faszienkurs dienstags 17:15-18:15 Uhr

Durch verschiedene Faktoren wie chronischen Stress, Schmerzen, Muskelverspannungen oder Fehlhaltungen verändert sich unser normalerweise perfekt strukturiertes Bindegewebe.

Hier können Faszienübungen sehr hilfreich sein, indem sie das verklebte und blockierte Gewebe wieder geschmeidiger machen. Eine weitere vorteilhafte Wirkung bezieht sich auf unser Lymphsystem – durch die Übungen wird die Lympheflüssigkeit zum Fließen gebracht und unser Körper bei der Entgiftung unterstützt.

Kursleiterin: Marija Hlebec

Yin- Yoga mittwochs 17:00-18:00 Uhr

Bei dieser Yoga-Form wird das Tempo raus genommen. Es geht hier in erster Linie um „Entspannen und Ankommen“. Durch das lange Halten der Übung, sprechen wir das tief liegende Bindegewebe an und die verklebten Faszien werden aufgelockert. So hilft Yin Yoga gegen muskuläre Verspannungen und fördert mehr Beweglichkeit, geschmeidigere Gelenke und flexibles Bindegewebe. Auch auf psychischer Ebene hinterlässt Yin Yoga seine Wirkung. Durch die lang gehaltenen Übungen kommt der Geist zur Ruhe und lenkt die Aufmerksamkeit auf den Körper.

Kursleiterin: Marija Hlebec