

# YOGA- & PILATES KURSPLAN AB DEM 26. JULI 2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	09.00 - 10.00 Pilates Allegro		09.00 - 10.00 Pilates Allegro		10.00 - 11.30 Yin im Tuch	10.30 - 12.00 Specials (siehe Kursanmeldung)
11.00 Uhr Pelvic Floor Yoga (+ online)	10.15 - 11.15 Pilates				12.00 - 13.00 Pilates	
						15.00 - 16.15 Fascial Yoga Flow <b>Easy</b> (+ online)
						16.30 - 17.45 Fascial Yoga Flow <b>Core Power</b> (+ online)



VITAFLOW  
YOGA & PILATES

**DIESE KURSE SIND  
NUR FÜR VITAFLOW-  
MITGLIEDER**

**KURSBESCHREIBUNGEN:  
WWW.GZM.DE/VITAFLOW**

**KURSANMELDUNG: KURSE@GZM.DE**

		16.45 - 18.15 Vinyasa Flow <b>Basic</b> (+ online)	17.30 - 19.00 Hatha Yoga*	
17.00 - 18.30 Hatha Yoga*	18.00 - 19.00 Yoga <b>Beginner</b> (+ online)	18.30 - 19.30 Hatha Flow <b>Level 2</b> (+ online)	19.15 - 20.15 Pilates Allegro	18.00 - 18.45 After Work Straightening (+ online)
19.30 - 21.00 Aerial Yoga <b>Basic</b>	19.15 - 20.30 Hatha Flow <b>Level 1</b> (+ online)	19.45 - 21.00 Yin Flow (+ online)	20.30 - 21.45 Yin Flow	19.00 - 20.30 Aerial Yoga <b>Level 1</b>

Alle Kurse sind anmeldepflichtig. Bitte melden Sie sich ab 3 Tagen im Voraus über die Online-Kursanmeldung oder telefonisch unter 06421.169530 an.

Für die Online-Kurse finden Sie in der Kursanmeldung bei der Kursbeschreibung den Link zum Kurs.

Am Wochenende werden Specials angeboten. Bitte beachten Sie die Einträge in der Online-Kursanmeldung.

Melden Sie sich bitte online oder telefonisch ab, wenn Sie doch nicht teilnehmen können, damit der Platz wieder vergeben werden kann. Diese Bitte gilt auch bei Wartelisten-Plätzen.

\* Dieser Kurs ist nach § 20 SGB V von den Krankenkassen bezuschussbar. Bei Interesse melden Sie sich am Empfang oder unter [praevention@gzm.de](mailto:praevention@gzm.de).

## AERIAL YOGA BASIC

Ist eine Mischung aus Yoga, tänzerischen Elementen und Akrobatik. In diesem Kurs genießen die Teilnehmer Asanas in und mit dem mindestens hüfthoch hängenden Tuch. Wir starten mit der Gewöhnung an das Schwingen in der Luft und dehnen und kräftigen dabei den Körper. Auch der Spaßfaktor kommt hier nicht zu kurz, beispielsweise beim Rotieren im Whirlpool. Neben der Beweglichkeit werden Körperspannung und das Selbstvertrauen gefördert. Die Endentspannung im schwingenden Tuch lässt jede Anstrengung vergessen. Keine Vorkenntnisse erforderlich! -> Kontraindikationen: Höhenangst, stark erhöhter Blutdruck, akute Verletzungen der Wirbelsäule

## AERIAL YOGA LEVEL I

Im mindestens hüfthoch hängenden Tuch lernen wir die Umkehrhaltungen kennen, die es ermöglichen, die Wirbelsäule aufgrund des eigenen Körpergewichts zu strecken und zu dehnen. In diesem Kurs wird Kraft, Beweglichkeit und Körperspannung verfeinert, in den Umkehrhaltungen angenehm entspannt – so hängen wir zum Beispiel in der Fledermaus kopfüber im Tuch von der Decke. Dabei wird das Vertrauen in uns selbst gestärkt. Grundkenntnisse des Aerial Yoga nötig! -> Kontraindikationen: Höhenangst, erhöhter Blutdruck, akute Wirbelsäulenverletzungen während der Schwangerschaft sollte im Vorfeld Rücksprache mit dem Arzt erfolgen.

## AFTER WORK STRAIGHTENING YOGA

Nach einem anstrengenden und eventuell hektischen Arbeitstag richten wir Körper und Geist wieder aus. Durch Asanas bringen wir wieder Länge in die Wirbelsäule und unseren Geist entspannen wir mit Unterstützung von Atemübungen, Wahrnehmung und Achtsamkeit, so dass wir befreit und unbeschwert ins bevorstehende Wochenende starten können. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

## FASCIAL YOGA FLOW EASY

Durch gezieltes Aufspannen der Faszien und eine achtsame Ausrichtung, sowie durch eine sanfte Kräftigung der Tiefenmuskulatur, werden Körper und Geist geschult, in eine aufgerichtete Haltung zu finden. Durch schwingende Flows werden Körperstrukturen harmonisiert und die innere Achse gestärkt. Die Flows bauen aufeinander auf, sodass auch komplexe Bewegungsabläufe mit Leichtigkeit und Achtsamkeit auf eine gesunde Ausrichtung, durchgeführt werden können. Die Flows sollen den ganzen Körper in Schwung bringen, ohne starke Anstrengung. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

## FASCIAL YOGA FLOW CORE POWER

Der Fokus liegt bei dieser Praxis auf der Körpermitte. Das Ansprechen der tiefen Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur, soll die innere Mitte kräftigen. Die Flows zeichnen sich durch besondere Achtsamkeit auf die Ausrichtung der Wirbelsäule, viele Rotationen und einen schwingenden Beckenboden aus. Der Kreislauf wird angeregt, die entstandene Wärme wird genutzt, um das Faszienetzwerk zu spüren und in der Aufgespanntheit zu kräftigen, um so durch eine kraftvolle Mitte in Kombination mit lebendigen Faszien in eine gesunde aufgerichtete Haltung zu finden. Für alle Menschen, die schon Vorerfahrung im Yoga haben!

## HATHA FLOW LEVEL I

Im Hatha Flow Level I fließen wir durch klassische und spielerische Asanas. Auch die Meditation spielt im Hatha Flow eine Rolle, sowie die bewusste Atmung und Atemübungen (Pranayama). Ziel ist es ganz im Hier und Jetzt, im Körper anzukommen und den Alltagsstress für diesen Moment loszulassen. Für alle Menschen, die schon Vorerfahrung im Yoga haben!

## HATHA FLOW LEVEL II

Im Hatha Flow Level II werden die Elemente Körperbewusstsein, Pranayama und Meditation miteinander verwoben. Die Asanas sind anspruchsvoller und spielerisch herausfordernd. Der Fokus liegt sowohl auf Kraftaufbau als auch auf einem Zugewinn an Flexibilität. Gute Kenntnisse im Yoga sind vorausgesetzt!

## PELVIC FLOOR YOGA

Diese sanfte und achtsame Praxis stellt die natürliche Funktion des Beckenbodens in den Vordergrund. Ein stark verspannter oder nicht ausreichend trainierter Beckenboden kann zu vielerlei Beschwerden führen. Ziele dieser Yoga Praxis sind eine verbesserte Wahrnehmung, Aktivierungs- und Entspannungsfähigkeit der Beckenbodenmuskulatur wie eine Mobilisation der Hüft-, Becken- und unteren Wirbelsäulengelenke als Basis für eine aufrechte Körperhaltung. Geeignet für alle, die die Funktion dieses wunderbaren myofaszialen Muskelgeflechts erhalten bzw. zurückerlangen wollen. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

## VINYASA FLOW BASIC

Die dynamischen Asanas werden mit einer kontrollierten Atemtechnik kombiniert. Hierbei gilt der Grundsatz, dass die Bewegungshandlungen immer der Atmung folgen. Dem Weg von einer zur nächsten Körperhaltung wird genauso viel Aufmerksamkeit gewidmet wie den Asanas selbst. Alle Elemente sind miteinander verbunden, woraus sich ein Flow ergibt. Dieser Stil wirkt kräftigend und streckend auf die Wirbelsäule und gleichsam wird die Balance des eigenen Körpers gefördert. Für Einsteiger und Menschen mit Vorerfahrungen im Yoga geeignet!

## YIN FLOW

Es geht im Yin Flow um tiefe Entspannung, um zur Ruhe kommen und Loslassen. Wir verbringen im Yin Flow bis zu 5 Minuten in einer Asana, meist direkt auf dem Boden, im Liegen oder Sitzen. Der Körper wird mit Hilfsmitteln unterstützt, um tief entspannen zu können. Yin Flow ist der perfekte Ausklang für einen anstrengenden, langen Arbeitstag. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

## YIN YOGA IM TUCH

Im Stil des Yin Yoga dehnen und kräftigen wir Faszien und Muskeln durch Halten unterschiedlichster Asanas über einen längeren Zeitraum. Dabei wird das Tuch sowohl als Hilfsmittel als auch Mattenersatz verwendet. Das Element Erde, als Sicherheit gebendes Element, wird verlassen und die Leichtigkeit und Freiheit des Elements Luft wird im maximal kniehoch hängenden Tuch kennen und schätzen gelernt. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

## YOGA BEGINNER

In diesem Yoga Einsteiger-Kurs werden elementare Basics des Yoga vermittelt. Er richtet sich an alle Menschen, die nicht wissen, was Pranayama oder Asana eigentlich bedeuten und gleichsam an Menschen, die durch einfache Flows fließen wollen. Grundlegende Asanas, Atemtechniken und kleine Meditationen werden hier nähergebracht. Ziel des Kurses ist es das Körperbewusstsein zu stärken, Kraft und Flexibilität aufzubauen, sowie Entspannung einzuladen. Keine Vorkenntnisse erforderlich!