

Body + Mind



Energizing Yoga | Dynamische im Fluß bei der die Atmung und die exakte Ausführung der Asanas (Körperübungen) das Gleichgewicht sowie das Bewusstsein für den Körper fördern.

EveningFLOW Yoga | Sanfte, aber kraftvolle, fließende Bewegungen um den Tag ausklingen zu lassen und neue Energie zu sammeln.

Gesunder Rücken | Der Fokus liegt auf Rücken- und unterstützende Muskulatur wie Bauch- und Pomuskulatur. Dadurch wird ein funktionelles Arbeiten unter Einbezug des gesamten Körpers möglich.

Healthy Back | Das Training mit dem eigenen Körpergewicht unter Berücksichtigung gesundheitlicher Aspekte ist überraschend effektiv und zugleich unglaublich flexibel.

Healthy Workout | Ist ein ganzheitliches Körpertraining, dass durch Kräftigung, Mobilisation, Dehnung und Atmung die Tiefenmuskulatur stärkt.

MobilitySTRETCH | Vielseitige Übungen, die den Muskel und das Gelenk in ihrem vollen Bewegungsumfang fordern, bringen Deinen Körper auf Betriebstemperatur und helfen Verspannungen zu lösen.

Pilates Athletic | Pilates Athletic ist der Schlüssel zur Erreichung athletischer Leistungsfähigkeit. Verbessert die Beweglichkeit, verstärkt die Kraftausdauer und beugt Verletzungen vor.

Pilates meets FaszienSTRETCH | Durch das ganzheitliches Körpertraining mit dem Schwerpunkt der Rumpfstabilisierung erfolgt die Kräftigung, Dehnung der Tiefenmuskulatur. Ein effektives Faszientraining um „verklebtes“ Gewebe wieder zu lösen.

PilatesFLOW | Effektives Figurtraining garantiert sichtbare Erfolge, ideal für Deinen definierten Body.

Yin + Yang Yoga | Das sanfte „Yin“ trifft auf das kraftvolle „Yang“. Yin Yoga konzentriert sich auf das lange Halten der Positionen, was Körper und Geist in eine berauschende Stille führt und das ganze System nachhaltig entspannt. Das Yang dagegen, sind kraftvolle und fließende Bewegungen. Hier vereinen sich die Gegensätze und bringen Körper und Geist ins Gleichgewicht.

Yoga Beginner | Das Erlernen der korrekten Ausübung der Asanas und der Atemtechniken sind wesentliche Elemente | Bestandteile dieser Online-Livesession.

YogaFLOW | YogaFLOW ist eine Verbindung aus Atem-und Körperübungen. Asanas aus dem Yoga werden kombiniert und dabei sehr bewusst und achtsam ausgeführt.

Body + Mind



YOGA Mobility | Yoga und Mobilität – diese Übungsabläufe machen Dich flexibler und kraftvoller. Die Elastizität und Gleitfähigkeit der Gelenke wird verbessert und die Beweglichkeit optimiert, dies kann sich positiv auf Deine Körperhaltung und Deine Leistungsfähigkeit auswirken

YOGA Power | YOGA Power ist, wie der Name schon verrät, ein kraftvoller und dynamischer Yoga-Stil mit intensiven Asanas. Er vereint Flexibilität, Kraft und Konzentration, jede Bewegung eines Flow ist mit der Atmung synchronisiert, so dass Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden.

Yoga Special | Verschmelzen der fließenden, weichen Bewegungen mit dem Atem und Mudras (energielockende Handhaltungen) zu einer einzigartigen Abfolge. Die Fähigkeit, bewusster wahrzunehmen, zu fühlen und inneren Ausgleich zu schaffen, wird gestärkt.

YOGA Variation | Es werden Variationen der Yoga Asanas geübt – sanfte Asana Variationen, fortgeschrittene Asana Variationen und Variationen der Grundstellung. YOGA Variation - lerne neue Asana Varianten kennen.