

Body + Mind



deepSTRETCH | Ganzheitliche und energetische Positionen werden durch gezielte Atmen und Entspannungselemente zusammengeführt, danach fühlst Du Dich vital und relaxed.

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, dynamisch fließende Bewegungsabläufe, die Energieblockaden lösen, geschmeidig und stark machen. Optimal für die Verbesserung der Körperwahrnehmung und Stressabbau.

EveryBODY Stretch | Regelmäßiges Dehnen kann langfristig die Beweglichkeit der Gelenke verbessern sowie Sehnen und Bänder stärken. Je geschmeidiger und ökonomischer Dein Bewegungsapparat funktioniert, desto besser ist Deine Performance. Diese Session wirkt beruhigend + entkrampfend und fördert gleichzeitig Deine körperliche, geistige und seelische Entspannung.

FaszienBALANCE | Ein effektives Faszientraining um „verklebtes“ Gewebe wieder zu lösen. Durch gezielte Mobilitäts- und myofasziale Stretch-Übungen werden die Verklebungen und Verhärtungen gelöst. Damit schaffst Du eine ganzheitliche gute Beweglichkeit zwischen Muskel und Faszie.

FASZIEN Mobility | Diese einzigartige manuelle Trainingsmethode ist bestens geeignet zur Wiederherstellung und Erhaltung eines gesunden Nerven-, Muskel-, Skelett- und Faszien-systems.

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.

Jivamukti Basic FLOW | Hier werden die Grundaspekte des Yoga genau erklärt und eingeübt. Das Erlernen der korrekten Ausübung der Asanas und der Atemtechniken sind wesentliche Elemente dieses Kursangebotes.

Jivamukti Open Class | Jivamukti Yoga ist ein kraftvoller und dynamischer Yoga-Stil mit intensiven Asanas. Er vereint Flexibilität, Kraft und Konzentration. Die Bewegung eines Flow ist mit der Atmung synchronisiert, so dass Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden.

Body + Mind



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 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.

Yang + Yin Yoga | Das kraftvolle „Yang“ trifft auf das sanfte „Yin“. Das Yang sind kraftvolle und fließende Bewegungen. Yin Yoga konzentriert sich auf das lange Halten der Positionen, was Körper und Geist in eine berausende Stille führt und das ganze System nachhaltig entspannt. 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.

Yoga body spirit and soul | Atem- und Körperübungen werden miteinander verbunden, zugleich wird der Körper dadurch optimal gedehnt und ausgerichtet und tiefer gelegene Verspannungen und Blockaden können sich lösen.

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

YOGA meets Pilates | Ein aktives Mobility- und Faszientraining, Dein Wohlfühlprogramm zur Kräftigung, Dehnung der Tiefenmuskulatur. In Kombination mit mobilisierenden, streckenden, beugenden und rotierenden Asanas.

YOGA Mobility | Die Schwerpunkte liegen auf Muskelkräftigung, Haltungsverbesserung Mobilisation, Flexibilität und Entspannung.

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



YogiLates | Ein wunderbares WORKout in Kombination der Elemente Yoga + Pilates. Dabei geht es um Kraft | Dehnung | Bewegungskontrolle | Koordination | Atem + Balance. Da die Atmung bewusst eingesetzt wird, können auch Ausdauer | Gelassenheit + Energie im Alltag erzielt werden.