

Yogatag Sa. 13. April

09.30 - 10.45 Uhr Morning Flow mit Klara

In dieser Morgen Klasse bringen wir uns gemeinsam in Schwung und bereiten uns so auf einen aktiven und bewusst erlebten Tag vor. Atem und Bewegung erleben wir im Fluss und mobilisieren so Körper und Geist.

11.00 - 12.15 Uhr Verwurzelt in die Leichtigkeit mit Bettina

Nur wenn wir geerdet und fest verwurzelt auf dem Boden und in unserer Mitte stehen, können wir mit der Leichtigkeit spielen und uns spielend bewegen. Auch im Yogasutra wird Festigkeit/Leichtigkeit als Paarung betont. In dieser Klasse üben wir mit Fußarbeit und Standhaltungen die Bodenhaftung um uns mit spielerischer Leichtigkeit in Balance zu bringen.

12.45 - 14.00 Uhr Chakra Yoga mit Helga und Natalie

Chakra Yoga hilft dir, deine sieben Energiezentren im Körper wahrzunehmen und zu aktivieren. Damit kannst du deine Energie nicht nur ausgleichen, sondern auch in Zukunft dafür sorgen, dass die Energieströme nicht mehr durch negative Einflüsse in ein Ungleichgewicht geraten.

14.15 - 15.30 Uhr Bewegte Meditation mit Marika

Sitzen war gestern, wir meditieren in Bewegung. Die No-Dimensions Meditation ist eine aktive Technik, die Bewegung, Atmung und Tanz kombiniert, um energetische Blockaden zu lösen und das innere Gleichgewicht zu fördern. In drei Abschnitten fährt sie zu tiefer Entspannung und erhöhtem Bewusstsein. Diese bewegte Meditation eignet sich hervorragend, um Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Sie ist auch bekannt als Herzmeditation.

14.15-15.30 Uhr Cycling meets Yoga - Saisonauftakt mit Peter & Christian

In diesem Kurs ersetzen wir das typische Cycling Warm Up durch einfache Yogaübungen. Diese bereiten deinen Körper optimal auf die Trainingseinheiten mit dem Rad vor. Auch der mentale Aspekt wird mit einbezogen. Das achtsame Wahrnehmen im Yoga hilft dir später, dich auf dem Rad zu fordern. Abschließendes Yoga dehnt deine Muskulatur, mobilisiert und entspannt.

Anmeldung und Bezahlung
am Empfang!

Für Mitglieder:

Kostenfrei

Für Nichtmitglieder:

20,- Einzelkurs

15,- Mehrere Einheiten (je Einheit)

49,- Tagesticket inkl. Wellnessbereich