



## **Yoga- und Pilatesday am Sonntag, den 26.11.23**

Folgendes Programm ist an diesem Tag geplant:

1. 11.00 bis 12.00 Uhr 60 Minuten „Dreh durch“ Vinyasa Yoga mit Hannah
2. 12.15 bis 13.15 Uhr 60 Minuten „Mit Yang und Yin durch die Elemente“ mit Hannah
3. 13.30 bis 14.30 Uhr 60 Minuten Pilates mit der Rolle mit Astrid
4. 14.45 bis 15.45 Uhr 60 Minuten Faszien Yoga mit Astrid
5. 16.00 bis 17.00 Uhr 60 Minuten Yin Yoga mit Astrid

### **1. "Dreh durch" Vinyasa Yoga:**

Dreh durch ist hier nur teilweise wörtlich gemeint. Wir drehen in diesem Yogakurs vor allem unseren Körper. In unserem Alltag begegnen uns viele Situationen in denen wir Haltung bewahren und nicht durchdrehen. Des Weiteren bewegen wir uns in unserem Alltag häufig in ähnlichen Bewegungsmustern, was unseren Körper zunehmend mehr einschränkt und weniger Raum für Bewegung schafft. Wir wollen uns in dieser Yogaklasse wieder mehr Luft schaffen und unseren Körper auswringen, um ihn von den ganzen Anspannung - egal welchen Ursprungs - zu befreien! Zusätzlich stärken wir bei den ganzen Drehungen unsere Körpermitte und arbeiten an mehr Flexibilität in der Wirbelsäule, so dass es uns wirklich gelingt eine "bessere Haltung" oder vielmehr eine aufrechte Haltung zu wahren.

## **2. „Mit Yang und Yin durch die Elemente“:**

Die Yogaklasse wird eine Verbindung aus zwei Yogastilen sein. Ein kraftvoller, fließender Teil, verbunden mit der Atmung und in verschiedenen Bewegungsabfolgen, genannt Vinyasa Yoga. Und der andere Teil wird aus Yin Yoga bestehen: Ruhige, meist Haltungen in Bodennähe, die lange gehalten werden. Wir bewegen uns in diesen beiden Yogastilen abwechselnd, spüren uns so durch die Elemente und ahmen sie den Jahreszeiten nach. Die Yogaeinheit wird so konzipiert sein, dass wir unsere ganz eigenen Anteile erforschen und uns in Kontext der Natur setzen, um in Verbindung zu kommen. Außerdem stellt die Verbindung der zwei Yogastile und dieser Kontraste eine Vereinigung der unterschiedlichen Aspekte in unserer Lebensumwelt dar, wie bspw. Aktivität und Passivität, Licht und Schatten, Männlichkeit und Weiblichkeit, Anspannung und Entspannung. Es beleuchtet die Unterschiede und eint sie ohne Bewertung.

## **3. Pilates mit der Rolle:**

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch für den Geist – ein systematisches Körpertraining. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Pilates-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Das Training der Tiefenmuskulatur, im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit. Becken und Schulterbereich lassen sich dadurch noch freier gegeneinander verdrehen. Durch die Aktivierung des Kraftzentrums (Powerhouse) in der Körpermitte werden Taille und Hüfte - sozusagen als Nebenwirkung – schlanker. Durch den Einsatz der Pilatesrolle können die einzelnen Haltungen intensiviert werden, die Rolle kann aber auch Erleichterung bringen.

## **4. Faszien Yoga:**

Du entfernst dich von der klassischen Ausrichtung, indem du zum Beispiel deine Fußstellung variiert oder die Position der Asana leicht schwingend hältst. Denn Faszien lieben die Abwechslung und benötigen vielfältige,

fließende Bewegungen, um Verspannungen und Verklebungen zu lösen. Idealerweise wird dabei jeder noch so entlegene Winkel mit abgedeckt. So erreichst du nämlich die ganze Faszienbahn und nicht nur das Teilgebiet eines bestimmten Muskels. Indem du viele (kleine) Bewegungen in alle Richtungen ausführst, die wohlige und sanft sind und so für Entspannung sorgen, sprichst du ebenfalls deine Faszien an.

Mit Faszien Yoga kannst du Verspannungen lösen und Schmerzen lindern, das wohlige, entspannte Gefühl im Körper bleibt auch noch für einige Stunden nach der Yogaeinheit erhalten.

### **5. Yin Yoga = Entspannung pur!**

Hast du das Gefühl, dass dein Alltag dir aktuell zu viel abverlangt? Bist du ausgelaugt und kommst nicht mehr richtig zu Ruhe?

Dann nimm dir jetzt Zeit, sowohl körperlich als auch mental zu entspannen.

Yin Yoga lädt uns ein, zu fühlen und zu spüren, uns hinzugeben, Langsamkeit und Ruhe zuzulassen, Spannung abzugeben und innere Impulse zu empfangen. So bildet es den notwendigen und wohltuenden Ausgleich zum aktiven Yoga und unserem turbulenten Alltag.

Wir widmen uns einer Yin-Yoga-Praxis, die darauf abzielt, den Fluss des Qi (Chi) innerhalb des Meridiansystems zu stimulieren und Organsysteme, so wie sie auch in der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) verstanden werden, auszubalancieren und zu stärken.

Für diese Einheit brauchst du neben warmer Kleidung zusätzlich ein Bolster (oder ein -zwei dicke Kissen), eine dicke Decke und zwei Yogablöcke.

Für die Mitglieder im Turnverein ist die Teilnahme kostenlos.

Nichtmitglieder zahlen eine Teilnehmergebühr von 10 € pro Kurs. Eine

**Anmeldung ist notwendig** und erfolgt direkt bei der Übungsleiterin:  
**astrid.brandau@gmx.de.**