

# truenature

YOGA STUDIO & NATURHEILPRAXIS

## KURSBESCHREIBUNG

Basics – Einsteigerkurse mit Wechsel des wöchentlichen Fokus

### VINYASA FLOW

#### Basics

Einstieg in das Yoga des Stils Vinyasa Flow. Fließende Yogastunden, in denen der Fokus auf die Ausrichtung der Asanas und die Atmung gelegt wird. Detailliertes Üben von Sonnengrüßen, Standhaltungen, Balance, Twists, Rückbeugen, Vorbeugen, Hüftöffnungen und Umkehrhaltungen, sowie auch der Fokus auf Schulter und Nacken. Folgend findet ihr die Beschreibung der einzelnen Themenschwerpunkten.

### VINYASA FLOW

#### Pranayama/Atmung

bezeichnet die bewusste Regulierung und Vertiefung der Atmung durch Achtsamkeit und bewusstes Üben, die Zusammenführung von Körper und Geist durch Atemübungen. Erlern werden verschiedene Techniken, bei denen jeweils mit verschiedenen Muskelgruppen gearbeitet wird, vor allem mit dem Zwerchfell, sowie mit Muskulatur Brust-, Bauch- und Beckenbodenmuskeln, auf diese Weise können die Atembewegungen kontrolliert werden. Die Sensibilität für die inneren Vorgänge der Atmung - und

unbewusste, gewohnheitsmäßige Atmungsmuster werden bewusst. Pranayama ist eine der ältesten Formen der Atemtherapie. Regelmäßige Praxis vergrößert das Atemvolumen, verringert den Sauerstoffbedarf, senkt den Puls und Blutdruck, entspannt und gibt Energie.

### VINYASA FLOW

#### Surya namaskar/Sonnengruss

Der Sonnengruß ist eine Abfolge von zwölf Yogahaltungen, die dynamisch, durch den Atem geführt, geübt wird. Er wirkt belebend auf Körper, Geist und Seele. Die Gelenke werden mobilisiert, Muskeln und Bänder gedehnt sowie das Herz-Kreislaufsystem trainiert. Die Sonne wird in vielen Glaubensvorstellungen und Kulturen als Lebensspender und Gottheit verehrt. Der Sonnengruss soll die Dankbarkeit und die Ehrfurcht zur Sonne ausdrücken.

### VINYASA FLOW

#### Standhaltungen, Balance

Die Standhaltungen im Yoga stärken die Bein, Becken und Rumpfmuskulatur. Asanas wie der Krieger I, II, III, das Dreieck und der Stuhl, erden dich und bewirken, das du auch im Alltag nicht den Boden unter den Füßen verlierst, egal wie turbulent

Tel. (0179) 5 02 40 33 • [www.true-nature.eu](http://www.true-nature.eu)



Find us on  
Facebook

[facebook.com/truenature.selina](https://facebook.com/truenature.selina)

namasté

# truenature

YOGA STUDIO & NATURHEILPRAXIS

## KURSBESCHREIBUNG

es zu geht.

### VINYASA FLOW

#### Twists

Drehungen wirken reinigend auf den Körper, auf die inneren Organe, das Verdauungssystem, das lymphatische System und auf den Geist. Sie lösen muskuläre Blockaden, kräftigen und entspannen die Rumpfmuskulatur, wirken befreiend auf die Atmung. Du erlernst sicher die basic Posen zu drehen, zu variieren und Spass zu haben.

### VINYASA FLOW

#### Rückbeugen

Rückbeugen machen glücklich! Sie richten dich auf, heben dein Herz, erleichtern die Atmung und stärken die Rückenmuskulatur. Du wirst rückengerecht in die Positionen geleitet, unangenehme Spannungen im Rücken werden durch sichere Ausführung und Yogahilfsmitteln vermieden und vorgebeugt.

### VINYASA FLOW

#### Vorbeugen und Hüftöffnung

Vorbeugen wirken beruhigend, eine innere Einkehr, ein Loslassen und Entspannen. Bewusste Atmung leitet dich durch die

Vorbeugen und erlaubt dir, die Muskulatur, sowie deinen Geist zu entspannen. Stress, muskulär sowie emotional wird entgegen gewirkt, so das Gelassenheit Einzug in den Alltag haben kann.

### VINYASA FLOW

#### Umkehrhaltungen

Umkehrhaltungen verändern den Blick auf die Welt. Es bedeutet die Herausforderung an zu nehmen, die eigene Welt auf den Kopf zu stellen. Veränderungen bewusst wahrzunehmen und ruhig entgegen zu sehen, ist ein zentrales Thema im Yoga. Sicher erlernst du einfache Umkehrhaltungen, findest den Mut zu weiteren Schritten und wächst nicht nur auf der Yogamatte über dich hinaus.

### YOGA MIT DEM FOKUS RÜCKEN

Ein kräftiger, flexibler, starker und gesunder Rücken, ein entspannter Nacken und eine aufrechte Haltung, durch gezielte Stärkung der Rumpfmuskulatur und Entspannung der Schultern und Nackenmuskulatur. Vom stressigen Alltag und negativen Emotionen loslassen und die Last von den Schultern nehmen. Ob Yogaeinsteiger, oder erfahrene Yogis/inis, der Kurs ist für jeden eine wahre Bereicherung, für den Alltag und für

Tel. (0179) 5 02 40 33 • [www.true-nature.eu](http://www.true-nature.eu)



Find us on  
Facebook

[facebook.com/truenature.selina](https://facebook.com/truenature.selina)

namasté

# truenature

YOGA STUDIO & NATURHEILPRAXIS

## KURSBESCHREIBUNG

die Yogapraxis.

### LEICHT UND SANFT

Eine sanfte Yogapraxis für jeden, dem die dynamische Praxis zu herausfordernd ist. Geeignet vor allem für Einsteiger.

### FASZIEN YIN YOGA

Faszien dehnen, Muskeln entspannen, Meridiane energetisieren und tief eintauchen mit sanften YIN Yoga Asanas. Zur Unterstützung der Beweglichkeit und Regeneration der Faszien, werden wir die Faszien vor dem Dehnen mit der Faszienrolle bearbeiten und somit den Effekt der Faszien Dehnung noch weiter steigern.

### YIN YOGA

Ein ruhiger, tendenziell passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Tief eintauchen in sanfte YIN Yoga Asanas, die wir 3 - 5 Minuten halten und somit durch geduldiges und achtsames Üben zu mehr Geschmeidigkeit und Beweglichkeit erlangen. Im Yin Yoga geht es vor allem darum, in die Asanas hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen, um auf diese Weise zu inneren Ruhe zu kommen. Durch den wechselnden Fokus auf Meridiane, Organe, oder Muskulatur

wird der Körper nach und nach die unterschwellige Spannung aufgeben und entspannen. Yin Yoga ist ein Ausgleich zu unserem bewegungsorientierten Vinyasa Yoga Stunden, die eher Yang lastig sind. Es ist eine stille Hatha Yoga Praxis ohne Ujjayi-Atem, in die man ohne körperliche Anstrengung eintaucht - ähnlich wie in der Meditation oder in Savasana: Gedanken tauchen auf und gehen wieder, wenn wir sie lassen. Es ist wie ein Aufatmen, wenn Qi oder Prana beginnt frei zu fließen. Der gesamte Qi Fluß in unserem Körper wird harmonisiert. Yin und Yang sind zwei Kräfte innerhalb der Dualität unserer Welt und können nicht getrennt werden. Erfahre das sanfte, passive Yoga mit Hilfsmitteln und tauche ein in die Entspannung. Besonders für Menschen geeignet, die „einfach mal lernen wollen zu Ruhe zu kommen“.

### ASHTANGA YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE

In der traditionellen Form des Ashtanga Yoga werden Asanas in einer festgelegten Serie geübt. Jede Asana ist mit der nächsten über eine spezifische Atem- und Bewegungsabfolge verbunden. Wir unterrichten die erste Serie „Roga Chikitsa“ oder auch nur zum Teil. Es ist eine konzentrierte, sportliche, herausfordernde Stunde ... mit viel

Tel. (0179) 5 02 40 33 • [www.true-nature.eu](http://www.true-nature.eu)



Find us on  
Facebook

[facebook.com/truenature.selina](https://facebook.com/truenature.selina)

namasté

# truenature

YOGA STUDIO & NATURHEILPRAXIS

## KURSBESCHREIBUNG

Spaß!

### LEVEL 1

Vinyasa flow für alle, die schon ein wenig geübt sind. Sichere Anweisungen für die Posen, Herausforderungen und Variationen von den basic asanas.

### LEVEL 2

Vinyasa flow, ein Tanz durch die Asanas. Die Posen sollten bekannt sein, ein sicheres Üben regelmäßig praktiziert werden. Herausforderungen in Umkehrhaltungen und Handbalancen werden regelmäßig geübt.

### BABYBAUCHFLOW - SCHWANGERENYOGA

Yoga für Schwangere steigert das Wohlbefinden von Mutter und Baby. Yoga-Asanas bereiten den Körper auf die Geburt vor, erleichtern Rückenschmerzen und sorgen für Entspannung. Werdende Mütter, die vor der Schwangerschaft noch nie Yoga praktiziert haben, werden schnell merken, wie Yoga ihre körperliche und seelische Verfassung positiv beeinflusst.

### MAMIFLOW

Mit diesem Yoga-Programm für die

Rückbildung nach der Geburt, könnt ihr entspannen, neue Kraft tanken, sowie Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur wieder aufbauen. Der Kurs ist für alle neuen Mamis zusammen mit Ihren Babies. Ihr lernt zusammen Yoga zu erleben und zu entspannen. Jeder Kurs hält durch die Teilnahme der Babies Überraschungen bereit, die den Kurs oft durch Ihre Dynamik mit bestimmen.

Tel. (0179) 5 02 40 33 • [www.true-nature.eu](http://www.true-nature.eu)



Find us on  
Facebook

[facebook.com/truenature.selina](https://facebook.com/truenature.selina)

namasté