

Kursübersicht für Online-Kursangebote - bequem von zu Hause aus

Kurs	Beginn	Ende	Kursleitung	Kursausschreibung
Yoga für die Mittagspause ONLINE-KURS	12:15	12:45	Evelyn Beyer	Leicht zu erlernende Übungen aus dem Hatha-Yoga, die Verspannungen lösen können, Geist und Körper erfrischen und fit restlichen Tag machen. Der Kurs ist insbesondere für Berufstätige geeignet, die ihre Arbeits- oder Mittagspause für eine Auszeit mit Yoga nutzen möchten.
Yoga für die Mittagspause ONLINE-KURS	13:00	13:30	Evelyn Beyer	Leicht zu erlernende Übungen aus dem Hatha-Yoga, die Verspannungen lösen können, Geist und Körper erfrischen und fit restlichen Tag machen. Der Kurs ist insbesondere für Berufstätige geeignet, die ihre Arbeits- oder Mittagspause für eine Auszeit mit Yoga nutzen möchten.
Yoga für die Augen ONLINE-KURS	16:00	16:30	Susanne Walz	Neben den zahlreichen positiven Wirkungen von Yoga auf Körper und Geist kann Yoga mit integrierten Augenübungen die Augenmuskeln stärken und entspannen. Ein Ausgleich zum "Starren" (z. B. bei Bildschirmarbeit) kann geschaffen werden. Das Auge kann sich eventuell besser auf unterschiedliche Entfernungen einstellen. Regelmäßiges Üben kann zu einer besseren Sehfähigkeit führen und darüber hinaus die Konzentration fördern.
Übungen aus der Yogatradition in einem neuen Bewusstsein ONLINE-KURS	16:45	17:15	Anita Sauer-Cukaj	In diesem Yoga steht das seelische Erleben und die seelische Entwicklung des Menschen im Vordergrund. Die einzelnen Übungen haben ihre ganz spezifischen Inhalte, die sich durch die bewusste Auseinandersetzung damit in der praktischen Ausführung ausdrücken. Durch wiederholtes Üben, das aber nicht aus der Gewohnheit heraus geschieht oder ein passives Nachahmen spiegelt, sondern immer wieder neu gestaltet wird, erfährt der Übende sich als bewusst schaffend und kreativ. Über den Gedanken arbeitet er empfindend am Körper, der zunehmend geschmeidiger und dynamischer wird, da er nicht mehr dominieren muss. Das Erleben, dass der Mensch selbst gestalten kann, ist übertragbar auf das persönliche und das soziale Leben.

Yin Yoga ONLINE-KURS	16:45	17:15	Isabell Auch	Dieser sanfte Yoga-Stil richtet sich an alle, die tiefgreifende Entspannung erleben möchten. Im Yin-Yoga werden entspannende Yogahaltungen (Asanas) für drei bis fünf Minuten gehalten. Dadurch werden die tieferen Schichten unseres Bindegewebes, die Faszien, erreicht. Der Effekt: schmerzhaft Verklebungen des Gewebes lösen sich, gespeicherte Körpererinnerungen können losgelassen werden und eine tiefe Entspannung tritt auf allen Ebenen ein. "Yin-Yoga ist mehr eine Übung des Seins als des Tuns und das pure Sich-Selbst-Genießen" (Isabell Auch).
Yoga - Der Zusammenhang zwischen Aufrichtung und Selbstgefühl ONLINE-KURS	17:30	18:00	Anita Sauer-Cukaj	Die Wirbelsäule als zentrale Achse des Menschen bildet einerseits seine Mitte und andererseits ermöglicht sie ihm eine Bewegungsvielfalt nach außen, in alle Richtungen des Raumes. Die verschiedenen Abschnitte Hals-, Brust-, Lendenwirbelsäule und Kreuzbein haben dabei ihre spezifischen Aufgaben, die in diesem Yoga zur Anwendung kommen. Die exakte Gliederung in den Übungen führt zu einem differenzierten Erleben von Stabilität, dynamischer Spannkraft und Leichtigkeit, die im Zusammenwirken die Aufrichtekraft des Menschen fördern. Die Ausdehnungsmöglichkeiten der Wirbelsäule stehen repräsentativ für die Entfaltungsprozesse der Persönlichkeit, die Mitte ist das Selbst und der Raum das soziale Leben.
Yoga Pilates ONLINE-KURS	17:30	18:00	Irena Balic	Pilates ist eine ganzheitliche Body-Mind-Methode, die den Körper sanft formt und streckt. Kombiniert mit Yogaelementen wird die Haltung verbessert, der Körper wird geformt, gestrafft und ins Gleichgewicht gebracht. Muskelverspannungen und Stressreaktionen können beseitigt werden.
Power Viniyasa Yoga ONLINE-KURS	18:15	18:45	Ursula Ott	Power Vinyasa Yoga ist ein dynamischer und kräftiger Yogastil, der Atmung und Bewegung synchronisiert. Die fließende Bewegungsabfolge des Vinyasa schult neben der statischen auch die dynamische Balance. Die körperlich fordernden Haltungen sprechen dadurch vor allen Dingen auch die Tiefenmuskulatur an. Häufig setzt sich ein Vinyasa Flow aus Elementen der Ersten Serie aus dem Ashtanga Yoga zusammen.

Rücken yoga ONLINE-KURS	18:15	18:45	Marianne Ohlsen	Ausgewählte Übungen aus dem Hatha Yoga können die Rückenmuskulatur stärken, dehnen und entspannen. Die Körperhaltung kann sich verbessern. Dies kann sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden auswirken.
Waldmeditation - visueller Waldspaziergang ONLINE-KURS	19:00	19:30	Gabriela Kali Litwischuh	Dient der körperlichen und geistigen Regeneration aufgrund der Harmonisierung sämtlicher endokriner Drüsen und den damit verbundenen Chakren. Aus diesem Grund ist es eine wundervolle Erweckung der Sinne. Anfangs werden wir in Savasana mit einer Atemanleitung und positiver Bewusstseinslenkung den Körper anspannen und entspannen. Danach lassen wir die bewusste Bauchatmung auf uns wirken, welche den Geist beruhigt und den Atem vertieft. Erst dann geben wir uns dem visuellen Waldspaziergang hin.