

YOGA MIT REGINA FRIEDRICH

Iyengar-Yoga, Quick-Energy-Yoga, Dance Yoga



IYENGAR YOGA

ist eine der weltweit am meist praktizierten Yoga-Traditionen, bekannt für die Betonung korrekter Ausrichtung des ganzen Körpers in jeder Yoga-Haltung. Diese Präzision schafft Kraft, Ausdauer, Balance und Flexibilität – ein neues Gefühl von Wohlbefinden. Der sachgerechte Einsatz von Yoga-Hilfsmitteln - wie Klötzen, Decken, Gurten und anderen Hilfsmitteln – befähigen jeden Schüler, auch mit evtl. vorhandenen körperlichen Einschränkungen wie z.B. Rückenschmerzen, Knie- oder Schulterproblemen, die gewünschten Yoga-Haltungen einzunehmen.

Die Belohnung: ein kräftiger, flexibler und gesunder Körper, klare Gedanken und Emotionen und eine heitere Gelassenheit.

Typisch für den kraftvollen und fordernden, aber achtsamen Unterricht im Iyengar-Yoga sind drei Aspekte:

1. Technik – das in der körperlichen Ausrichtung sehr genaue Arbeiten sowie das gelegentliche Üben mit Hilfsmitteln wie Gurten, Stühlen und Blöcken. Diese erleichtern oder intensivieren die detailgenaue Praxis.

2. Dauer – wie lange bleibt der einzelne Teilnehmer in der Haltung, damit sich eine sowohl dehnende und kräftigende, wie auch biochemische, psycho-mentale Wirkung entfaltet.

3. Sequenz – welche Asanas passen zu den äußeren (z.B. Wetter, Tageszeit) und inneren Bedingungen (nervlicher und körperlicher Zustand der Teilnehmer).

Die Kombination von Technik, Dauer und Sequenz führt zu einer tiefen Durchdringung des Körpers bis ins Zentrum des Seins. Geübte Praktizierende erleben Asanas als eine Art der Meditation. B.K.S. Iyengar sagt: „Asana is meditation in action.“

QUICK ENERGY YOGA

bedeutet, mit wenig Aufwand viel Energie tanken, Leistungsfähigkeit stärken und Wohlbefinden fördern. Effektive Übungen, welche Elemente der Entspannung, des mentalen Trainings, gungsübungen umfassen, können in Workshops vermittelt werden.



iyengar-yoga-adenau.de



facebook.sonnenhof-nuerburgring.de



sonnenhof-nuerburgring.de

YOGA MIT REGINA FRIEDRICH



Die Kurse können auch im Hotel vor Ort abgehalten werden, z.B. während der Pause einer Tagung oder eines Seminars.

Die Kurseinheiten können morgens, mittags und abends stattfinden und so ideal in die Veranstaltungen integriert werden.

DANCE YOGA

Für alle, die glauben, dass Yoga langweilig ist: Es gibt die Alternative „Dance – Yoga“. Yoga getanzt zu rhythmischer Musik aus allen Teilen der Welt – eine Mischung aus orientalisches- afrikanischen Klängen bis zu lateinamerikanischen Rhythmen – ebenso wie mantrische Musik. Dance – Yoga bietet eine großartige Möglichkeit, dem Körper auf eine freudige Weise Aufmerksamkeit zu schenken. Die Wirkung von Dance – Yoga vollzieht sich sowohl auf der physischen, als auch auf der psychischen Ebene. Schlechte Laune verfliegt ebenso schnell wie körperliche Beschwerden.

PILATES | ZUMBA

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Pilatetraining kann auf der Matte und an speziell entwickelten Geräten stattfinden.

Zumba ist ein Tanz-Fitness-Programm, das Tanz- und Aerobic-elemente enthält. Für Tänze untypisch arbeitet Zumba nicht mit dem Zählen von Takten, sondern dem Folgen der Musik, mit sich wiederholenden Bewegungen. Die Zumba-Choreografie verbindet Hip-Hop, Samba, Salsa, Merengue, Mambo, Kampfkunst und einige Bollywood- und Bauchtanzbewegungen. Klassische Gruppenfitness-Elemente wie die Kniebeuge und der Ausfallschritt werden auch durchgeführt.

TERMINE | PREISE

Termine im Hotel oder im Yogastudio in der Blankenheimer Straße in Adenau und Preise auf Anfrage unter Telefon 02691 922 70.