

Live vor Ort & Online-Stream

UNIT Wiesbaden - gültig ab 21. September 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.30 – 08.30 Uhr Morning Yoga Flow für Alle online stream only		09.00 - 10.00 Uhr Vinyasa Yoga Level 1-2	09.30 - 10.45 Uhr Core Stretch Level 1-2	09.00 - 10.00 Uhr Hatha Yoga für Alle	
11.00 - 12.15 Uhr Hatha Yoga soft für Alle	10.00 - 11.00 Uhr Healthy Back für Alle neuer Kurs		10.30 - 12.00 Uhr Schwangerenyoga *geschlossener Kurs online stream only		11.30 - 12.45 Uhr Vinyasa Yoga für Alle online stream only
					Sonntag
17.00 - 18.00 Uhr Hatha Yoga Level 1-2	17.00 - 18.00 Uhr Hatha Yoga soft Level 1 / in Planung	17.00 - 18.00 Uhr Healthy Back Level 1 neues Kursformat	17.00 - 18.00 Uhr Vinyasa Yoga für Alle / in Planung	17.00 - 18.00 Uhr Core Yoga Level 1-2 online stream only	17.30 - 18.45 Uhr Vinyasa Yoga für Alle neuer Kurs
18.15 - 19.30 Uhr Yin Yoga für Alle	18.15 - 19.15 Uhr Core Yoga für Alle	18.30 - 19.45 Uhr Vinyasa Yoga Level 2 ab 07.10.20	18.15 - 19.45 Uhr Ashtanga Yoga Level 1-2	19.00 - 21.00 Uhr Specials & Events Siehe Aushang Studie/Website	
20.00 - 21.00 Uhr Vinyasa Yoga Level 1	19.30 - 21.00 Uhr Vinyasa Yoga Level 1-2	20.00 - 21.00 Uhr Yin Yoga für Alle			



1= Einstieg | 1-2= Mittel/Intermediate | 2=Fortgeschritten

***geschlossene Kurse mit festen Laufzeiten**

online stream only

Diese Kurse finden ausschließlich online statt

Kursbeschreibungen

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil mit fließenden Übergängen zwischen den Yogaübungen, die dazwischen einige Atemzüge gehalten werden. Der daraus entstehende Bewegungsfluss wird mit der Atmung synchronisiert, wodurch eine wohltuende Wärme im Körper entsteht. Kräftigende Stehhaltungen geben Stabilität und Leichtigkeit, der ruhige Bodenteil gibt den nötigen Ausgleich, um mental abzuschalten. Den Abschluss der Stunde bildet eine längere Entspannung, in der Körper und Geist vollständig zur Ruhe kommen. **Deep** = Tiefe

Hatha Yoga/soft schafft die ideale Verbindung von Asanas (Yogahaltungen) mit speziellen Atemübungen (Pranayama) und Meditation. Die Yoga Stellungen werden länger gehalten und sind in der Abfolge viel ruhiger als im Vinyasa Yoga, da immer wieder nachgespürt wird. Den Abschluss bildet eine lange Entspannung, die Körper und Geist in Balance bringt. Gelassenheit, Vitalität und Gesundheit sind die langfristigen Erfolge dieses auch für Anfänger gut geeigneten Unterrichts. Dieser Kurs ist stärkend und entspannend und bildet den optimalen Einstieg ins Yoga.

Healthy Back bildet die Basis für weiterführende Yogastunden und arbeitet an der Korrektur rückenbedingter Fehlhaltungen. Die Yoga Übungen werden bewusst länger gehalten und mit einer leichten Dynamik zusammen gebracht. Dieser Kurs bildet den optimalen Einstieg ins Yoga, da hier viel Wert auf die Erklärung gelegt wird.

Yin Yoga ist eine sehr ruhige und tief entspannende Yogaform. Passive Dehnungen werden dabei lang gehalten. Ohne Muskelanspannung geht man bis tief ins Bindegewebe und erreicht somit auch die Bänder. Bindegewebe & Bänder werden flexibel und stark und das Nervensystem wird beruhigt. Die Übungen wirken stressreduzierend und regenerierend. Nach einer Yin Yoga Praxis fühlen wir uns über Tage entspannt und energetisch aufgeladen.

Ashtanga Yoga bildet den Ursprung des dynamischen Vinyasa Yoga. Der Unterschied zwischen Ashtanga und Vinyasa Yoga ist, dass im Ashtanga Yoga eine feste Serie von Yoga-Stellungen praktiziert wird, Dadurch kann man die wichtigen Eigenschaften des Yoga wie Gelassenheit, Achtsamkeit und Selbstbeobachtung erfahren.

Faszien Yoga In diesem Kurs geht es um die Faszien, denn diese haben Einfluss auf unsere Muskulatur, Haltung, Bewegungen und unser Schmerzempfinden. Sie leisten Unglaubliches und wollen gepflegt und gestärkt werden. Im Yoga gibt es zum Glück viele Möglichkeiten, unsere Faszien mit verschiedenen Hilfsmitteln bei Laune zu halten.

Core Yoga/ Core Stretch hilft nicht nur, mehr seelische und körperliche Balance zu erlangen, sondern auch den gesamten Körper aus der Körpermitte heraus zu stärken. Der Beckenboden sowie die gesamte Bauch-und Rückenmuskulatur werden hierbei einbezogen. Hier kann, neben der straffenden und stärkenden Wirkung auf den Körper und die Beckenbodenmuskulatur, auch die Entspannungsfähigkeit verbessert werden. Wohltuende Übungsabfolgen, kräftigende Elemente, sowie sanfte Entspannungsübungen, verhelfen zu einem optimalen Ergebnis.

Meditation Hier kann man lernen, eine regelmäßige Meditation in seinen Alltag einzubringen und wundervolle Meditationstechniken für sich zu entdecken.

Yoga für Schwangere ist für werdende Yoga-Mamas konzipiert. Eine Schwangerschaft fordert die werdende Mutter und ihren Körper. In diesem Kurs werden nicht nur Beschwerden, die während der Schwangerschaft auftauchen können, durch besondere Übungen gelindert, sondern auch gezielt auf die Zeit nach der Geburt vorbereitet. Die Entspannungsübungen fördern die innere Ruhe und Gelassenheit.

Yoga für den Einstieg Gerade, wenn man mit Yoga beginnt, fällt einem der Überblick über die verschiedenen Kurse nicht leicht und man hat keine Idee, was hinter den jeweiligen Bezeichnungen steht. Wir helfen Dir gern dabei, den richtigen Yoga-Kurs zu entdecken. Denn Yoga kann dynamisch, ruhig, achtsam, entspannend, schnell, langsam, sanft, bewusst, ausgleichend oder kraftvoll sein, je nachdem für welchen Kurs Du Dich entscheidest.

Yoga Specials & Events
In regelmässigen Abständen finden Specials und Workshops mit tollen Lehrern und Special Guests statt. Bitte beachte hierzu die Aushänge im Studio.