

Live vor Ort & Online-Stream

UNIT WIESBADEN - GÜLTIG AB 13. SEPTEMBER 2021

ALLE NICHT GEKENNZEICHNETEN KURSE FINDEN IN HYBRID STATT

MONTAG

- 07.30 – 08.30 MORNING YOGA FLOW (ONLINE) | für Alle
11.00 – 12.15 HATHA YOGA SOFT | für Alle
17.00 – 18.00 HATHA YOGA | Level 1-2
18.15 – 19.30 YIN YOGA | für Alle
19.45 – 21.00 VINYASA YOGA (ONLINE) | Level 2
20.00 – 21.00 VINYASA YOGA BASIC | Level 1

DIENSTAG

- 11.00 – 12.15 ALIGNMENT VINYASA FLOW (ONLINE) | Level 2
17.00 – 18.00 HATHA YOGA | Level 1 / in Planung
18.15 – 19.15 CORE YOGA | Level 1
19.30 – 21.00 VINYASA YOGA | Level 1-2

MITTWOCH

- 09.00 – 10.00 VINYASA YOGA | Level 1-2
11.00 – 12.15 YOGA BASIS & MEDITATION | Level 1
17.00 – 18.00 VINYASA YOGA BASIC | Level 1
18.15 – 19.30 HATHA YOGA (ONLINE) | Level 1-2
20.00 – 21.00 YIN YOGA | für Alle

NEUER KURS

DONNERSTAG

- 09.30 – 10.45 CORE STRETCH | Level 1-2
10.30 – 12.00 SCHWANGERENYOGA (ONLINE) *geschl. Kurs
17.00 – 18.00 HORMON YOGA *geschl. Kurs
18.00 – 19.15 PRANA VINYASA FLOW (ONLINE) | Level 2
18.15 – 19.15 NEW TEACHER SPECIALS (VOR ORT) | für Alle

FESTER KURS

FESTER KURS

FREITAG

- 09.00 – 10.00 HATHA YOGA | für Alle
17.00 – 18.00 CORE YOGA (ONLINE) | Level 1-2
18.00 – 19.15 FASZIEN / YIN YOGA (ONLINE) | für Alle
19.00 – 21.15 SPECIALS & EVENTS | Termine > Webseite

SAMSTAG

- 10.30 – 11.45 PRANA VINYASA FLOW (ONLINE) | Level 2
11:30 – 12.45 VINYASA YOGA | für Alle

SONNTAG

- 17.00 – 18.15 VINYASA MEETS YIN (ONLINE) | Level 1-2
17.00 – 18.00 VINYASA | Level 1-2 / in Planung



- LEVEL 1 Einstieg
LEVEL 1-2 Mittel / Intermediate
LEVEL 2 Fortgeschritten
ONLINE Diese Kurse finden ausschließlich online statt.
VOR ORT Diese Kurse finden ausschließlich vor Ort statt.

UNIT YOGA | BIEBRICHER ALLEE 30 | 65187 WIESBADEN
TEL. 0611 890 668 91 | INFO@UNIT-YOGA.DE | WWW.UNIT-YOGA.DE

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.

HATHA YOGA / SOFT

schafft die ideale Verbindung von Asanas (Yogahaltungen) mit speziellen Atemübungen (Pranayama) und Meditation. Die Yogastellungen 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:innen gut geeigneten Unterrichts. Dieser Kurs ist stärkend und entspannend und bildet den optimalen Einstieg ins Yoga.

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.

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 wunder-volle 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 / BASIC

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 Yogakurs 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 Lehrer:innen und Special Guests statt. Bitte beachte hierzu die Aushänge im Studio.

NEW TEACHER SPECIAL

Das New Teacher Special ist kostenlos für Dich! Die Class findet donnerstags von 18:15 bis 19:15 Uhr vor Ort, in Hamburg als auch in Wiesbaden statt. Die Yogastunde wird von Lehrer:innen unterrichtet, die noch in einer Yogalehrerausbildung sind, oder erst kürzlich die Ausbildung abgeschlossen haben. Bitte beachte: Das Special findet nicht jeden Donnerstag statt.

*Die Beschreibungen weiterer fester Kurse sind online auf unserer Webseite!