Online Kurse

X-MAS-PLAN – GÜLTIG VOM 12. DEZ 22 BIS 13. JAN 23

MONTAG

07.30 – 08.30 Morning Yoga Flow I Alle Level
11.00 – 12.15 Hatha Yoga Soft I Alle Level
17.00 – 18.00 Hatha Yoga I Level 1–2
18.15 – 19.30 Yin Yoga I Alle Level I
18.15 – 19.30 Vinyasa Yoga Intensive I Level 2
19.45 – 21.00 Restorative Yoga I Alle Level X-MAS PAUSE
20.00 – 21.00 Vinyasa Yoga Basic I Level 1

DIENSTAG

09.30 – 10.45 Hatha Yoga Flow I Alle Level
18.15 – 19.15 Core Yoga I Alle Level
18.15 – 19.30 Deep Flow Yoga I Level 1–2
19.30 – 21.00 Vinyasa Yoga I Level 1–2
19.45 – 21.00 Hatha Yoga I Alle Level IN PLANUNG

MITTWOCH

09.00 – 10.00 Deep Flow Yoga I Level 1–2
10.30 – 11.45 Vinyasa Yoga I Alle Level X-MAS PAUSE
18.30 – 19.30 Vinyasa Yoga Soft I Level 1
18.15 – 19.30 Hatha Yoga I Level 1–2
18.30 – 19.45 Hormon Yoga I fester Kurs*
19.45 – 20.30 Good Night Relax I Alle Level
20.00 – 21.00 Yin Yoga I Alle Level

DONNERSTAG

07.30 – 08.30 Morning Yoga I Alle Level
09.30 – 10.45 Core Stretch I Level 1–2 X-MAS PAUSE
18.00 – 19.15 Prana Vinyasa Flow I Level 2
18.30 – 19.30 Yoga & Meditation I Alle Level
19.00 – 20.00 Meditationskurs I fester Kurs*

FREITAG

09.00 – 10.00 Hatha Yoga I Alle Level
11.00 – 12.15 Vinyasa meets Yin I Alle Level
17.00 – 18.00 Core Yoga I Level 1–2 X-MAS PAUSE
18.00 – 19.15 Faszien & Yin Yoga I Alle Level
19.00 – 21.00 Specials & Events I siehe Webseite

SAMSTAG

10.30 – 11.45
Prana Vinyasa Flow I Level 2

11.30 – 12.45
Vinyasa Yoga I Alle Level

SONNTAG

17.00 – 18.30
Vinyasa meets Yin I Level 1–2

18.00 – 19.00
Sunday Yoga I Level 1 IN PLANUNG

LEVEL 1 Einstieg
LEVEL 1–2 Mittel / Intermediate
LEVEL 2 Fortgeschritten
*geschlossene Kurse mit festen Laufzeiten

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

Kursbeschreibungen

VINYASA YOGA & DEEP FLOW YOGA

In beiden Kursen findest Du einen dynamischen Yogastil mit fließenden Übergängen zwischen den Yogaübungen, die dazwischen einige Atemzüge lang 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 bedeutet Tiefe. In der Atmung, wie auch in den Übungen.

HATHA YOGA / SOFT

Hier findest Du 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. Am Ende genießt Du 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, der einen optimalen Einstieg ins Yoga bildet.

YIN YOGA/ RESTORATIVE

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 YinYoga-Praxis fühlen wir uns über Tage hinweg entspannt und energetisch aufgeladen.

MORNING YOGA

Du möchtest entspannt in Deinen Tag starten? Dann ist dies die perfekte Yoga-Klasse für Dich. Fließende Bewegungen, die Dich sanft aufwecken, sowie ruhige Dehnungen, die Dich entspannen, können Dir helfen Deine Haltung und Deine Stabilität zu verbessern und Dir einen wundervollen Start in den Tag zu geben.

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.

DEEP BREATH YOGA

Hier kannst Du regelmäßig wundervolle Atemtechniken erfahren und für Dich entdecken.

YOGA BASIC

In diesem Kurs helfen wir Dir gern dabei, die Übungen sowie die richtige Atmung und damit die Basis des Yoga kennen zu lernen. Du lernst, Deinen Atem gezielt in die Übungen zu integrieren und damit Deinen Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Dieser Kurs ist stärkend und entspannend und bildet den optimalen Einstieg ins Yoga.

GOOD NIGHT RELAX

Gerade am Abend fällt es manchmal schwer runterzukommen. In diesem Kurs kannst Du alle Gedanken und Themen des Tages ablegen, Verspannungen im Körper lösen und am Ende eine schöne Entspannung genießen.

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.

HORMONYOGA

Über 5 feste Einheiten können Frauen mögliche hormonelle Schwankungen mittels Yoga ausgleichen.

MEDITATIONSKURS

Dieser feste Kurs über 5 Einheiten zeigt Dir, wie Du zu Hause für Dich meditieren kannst. Denn es gibt nicht die eine perfekte Meditationstechnik für alle, sondern die eine Meditationstechnik, die ganz individuell funktioniert. In diesem Kurs kann man verschiedene Techniken ausprobieren und damit Ruhe im Geist finden.

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