

YOGA-PILATES mäßig Fortgeschritten

Kurs Beschreibung:

Dieser Kurs ist eine Fusion aus Pilates und Yoga, die darauf ausgerichtet ist, Kraft, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung achtsam zu fördern.

Jede Stunde beginnt mit einem sanften Warm-up, das den Körper aufweckt. Die Bewegungen in dieser Phase sind überwiegend vom Yoga inspiriert und dienen dazu, die Gelenke zu mobilisieren und die Muskulatur vorzubereiten.

Der Hauptteil der Stunde konzentriert sich auf Core-Aktivierung und Kräftigung, wobei Pilates-Übungen in unsere Yoga-Flows integriert werden.

Dynamische Bewegungsabläufe und statische Asanas werden miteinander kombiniert, um sowohl das Bewegen im Atemfluss als auch das Verweilen in der Stille zu fördern.

Zum Abschluss wechseln wir in eine Yoga-basierte Cool-down-Phase, in der längeres Halten, Dehnen und Loslassen im Mittelpunkt stehen.

Die Stunde endet in Shavasana, begleitet von einer kurzen geführten Meditation, um Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

Ausrüstung:

- **Yogamatte:** Ich empfehle eigene Matte mitzubringen, um die bestmögliche Erfahrung zu machen.
Falls du keine hast oder sie nicht mitbringen kannst, stehen Matten vor Ort zur Verfügung – in diesem Fall bring bitte ein Handtuch mit, um den Halt zu verbessern und aus hygienischen Gründen.
- **Yogablöcke:** Diese werden zur Verfügung gestellt, allerdings in geringer Anzahl. Daher empfehle ich auch eigene Blöcke mitzubringen.
Yogablöcke können besonders hilfreich sein, wenn du nicht sehr flexibel oder auf Unterstützung für die Gelenke angewiesen bist.

Teilnehmer*innen:

Yoga-Grundkenntnisse sind erforderlich (zb. Herabschauender- und Heraufschauender-Hund, Plank, Krieger I und II), Sonnengruß-Kenntnisse sind empfehlenswert.

Natürlich kann jede Asana an deine individuellen Bedürfnisse und dein persönliches Level noch angepasst werden.

Sonstiges:

Musik wird verwendet.