VELVET SOUL YOGA

YOGA | YIN | VINYASA | HORMONYOGA



KURSANGEBOTE

VELVET FLOW - YOGA FÜR DIE WEIBICHE BALANCE

Elemente aus dem Hormonyoga nach Dinah Rodrigues

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die Stress reduzieren und ihre Balance stärken möchten. Die Praxis verbindet sanfte bis dynamische Yogaelemente mit Atem-, Körper- und Energiearbeit. Ergänzt wird sie durch ausgewählte Elemente aus dem Hormonyoga – ohne den Fokus ausschließlich auf hormonelle Themen zu legen.

INHALTE & ELEMENTE

- Hatha- und Vinyasa Elemente
- Gezielte Atemtechniken (Pranayama)
- Bandhas und bewusste Körperaktivierung
- Ausgewählte Elemente der tibetisch inspirierten Energiearbeit
- Mentale Ausrichtung (Sanskalpa)

GEEIGENET FÜR
Frauen mit unterschiedlichen Lebensphasen – PMS, PCOS, Perimenopause

ZIEL
Mehr Körperbewusstsein, Vitalität, Ruhe und Rückkehr zur eigenen weiblichen Balance

YIN YOGA

Loslassen, Entspannen, bei sich ankommen

Yin Yoga ist eine ruhige und regenerierende Praxis, bei der die Asanas länger gehalten werden. Das bewusste Verweilen schafft Raum zum Loslassen und richtet die Aufmerksamkeit nach innen. Mein Unterricht verbindet klassische Yin-Positionen mit Atem, Affirmationen und Achtsamkeit. Durch meine Weiterbildung in Alignment & Adjustment kann ich die Teilnehmer bei Bedarf gezielt in den Positionen unterstützen.

INHALTE & ELEMENTE

- passive Yin Yoga Asanas
- Längeres Halten der Asans
- Affirmation und Körperwarnehmung
- Ruhiger Ausklang, Shavasana
- ggf. Achtsamkeitskarten & Journaling

GEEIGENET FÜR
Alle, die sich nach Ruhe, Entschleunigung und einer bewussten Auszeit sehnen.

ZIEL
Stress reduzieren, Nervensystem zur Ruhe kommen lassen und bei sich selbst ankommen



YOGA FLOW

Asanas aus dem Hatha Yoga, Ashtanga und Iyengar

Dynamische Bewegungen im Einklang mit dem Atem. Kraftvoll, weich aber voller Energie - eine Mischung aus Iyengar und Ashtanga - inspiriert von Veronika Rössl.

GEEIGENET FÜR
Alle, die Kraft und Beweglichkeit stärken möchte und dynamisches Yoga lieben.

ZIEL
Kraft aufbauen, Beweglichkeit fördern, Energie aktivieren und Körper & Atem in Einklang bringen.