

Kursbeschreibungen der angebotenen Yogapunx Academy

Workshops:



Samstag, 17.9.:

Workshops im kleinen Raum:

Pawan Mukta Asanas (Pia): alle Level

Ein*e Yogi*ni steht sicher auf seinen zwei Füßen, entscheidet mit Kopf und Herz, in welche Richtung er sich bewegen will, und hat seine zwei Hände frei zum Geben und Nehmen. Es sind also unsere Gliedmaßen, die dafür verantwortlich sind, dass Aufträge von Kopf und Herz korrekt umgesetzt werden können.

Bestünden unsere Gliedmaßen nur aus starren Knochen, wäre keine Bewegung möglich. Erst die Gelenke, die die einzelnen Knochen miteinander verbinden, machen uns zu beweglichen und lebensächtigen Lebewesen. Und es ist das um die Gelenke und Knochen befindliche Bindegewebe, das ungehinderte Kommunikation im ganzen Körper möglich macht.

Die Gelenke sind es aber auch, die in besonderem Maße von der Art unseres Lebens beeinflusst werden, davon wie und wie viel wir uns bewegen, wie und was wir essen, wie wir denken und fühlen. Sollen unsere Gelenke möglichst lange gesund bleiben, müssen wir uns ihnen auf besondere Weise widmen, müssen sie fordern, ohne sie zu überfordern. Das ist die Aufgabe der Pawan Mukta Âsana -Serie (PMA). Die PMA bestehen aus einer in sich abgeschlossenen Serie von 34 Übungen, die von Paramahansa Satyananda entwickelt wurde und das Fundament von Satyananda-Yoga bildet.

Die Serie im Satyananda Yoga besteht aus drei Gruppen

Gruppe 1: antirheumatische âsanas

Gruppe 2: verdauungsfördernde âsanas

Gruppe 3: éakti bandha âsanas

Hier soll nur die erste Gruppe ins Licht gerückt werden. Obwohl es die wichtigste ist, wird gerade sie gern übergangen. Die âsana der ersten Gruppe berühren alle Gelenke der Gliedmaßen sowie von Kopf und Hals. Sie erhalten sie geschmeidig und für den Energiefluss durchlässig oder lösen bereits vorhandene Energieblockaden.

from Basic to Medium Part I und II (Lisa): alle Level

Die Grundlagen und wichtigsten Asanas des Yoga sind dir geläufig, du trainierst seit mindestens 6 Monaten regelmäßig. Nun möchtest du einen Schritt weiterkommen, deine Praxis intensivieren und neue Ziele erreichen.

Allerdings gerätst Du bei Armbalancen eher ein wenig in Stress anstatt das berühmte Gefühl des Fliegens zu spüren? Der Sprung in Chaturanga besteht vielleicht auch noch aus ein paar schnellen Schritchen und die Sanskrit Begriffe klingen für Dich eher wie chinesisch?

Lisa nimmt sich ganz viel Zeit, um alle Eure Fragen zu beantworten. Die Atmung sowie fortgeschrittene Asanas werden Schritt für Schritt erarbeitet und erklärt.

Core (Pia): alle Level

Bei den meisten Yogaübungen geht es um Flexibilität und Weite. Unsere Core Muskeln jedoch fallen da etwas aus der Rolle, denn ihre Aufgabe ist es, zu stabilisieren. Sie lassen uns kraftvoller werden, geben uns Halt und Stärke und ermöglichen es uns, bewusst und nahezu mühelos von Asana zu Asana zu fließen. Und: Sie heben unser Selbstwertgefühl und unsere Umsetzungskraft.

Samstag, 17.9.:
Workshops im großen Raum:

good morning Yogapunx open Level (Lisa): alle Level

get ready and warm for the rest of the day!

Handstand/ Adho Mukha Vrksasana (Eva Pia): alle Level

Noch nie Handstand gemacht oder auf der Suche nach neuen Tricks um den Handstand sicherer und fortgeschrittener zu gestalten? Dann bist hier genau richtig! In diesem Workshop wird davon ausgegangen, dass in jedem das Potenzial für Handstand steckt. Eva Pia gibt Tipps und Tricks weiter, von der Vorübung bis zur Partner*innenübung.

Wer Interesse an einem spannenden und akrobatischen Workshop hat ist hier genau richtig.

Yoga Nidra (Graci):

Yoga Nidra oder Schlaf (Nidra) des Yoga ist eine Yoga-Technik aus der tantrischen Tradition, die durch tiefe Entspannung und bewussten Schlaf den Zugang zu tiefen Bewusstseinschichten ermöglicht. Es handelt sich hierbei um eine Yogatradition aus der Lehre Satyananda Saraswatis. Yoga Nidra ist eine systematische Methode, um vollkommene mentale, emotionale und physische Entspannung herbeizuführen.

Die Übung wird üblicherweise in Shavasana ausgeführt (auf dem Rücken liegend), kann jedoch ebenso sitzend ausgeführt werden. Swami Satyananda Saraswati hat hier aus alten tantrischen Quellen eine Übung geschaffen, die es dem modernen Menschen in unserer hektischen, reizüberfluteten Zeit ermöglicht, sich problemlos in diesen für Körper und Geist revitalisierenden und aufnahmebereiten Zustand zu begeben. Mit Yoga Nidra wird darüber hinaus das Gedächtnis geschult, die Konzentration verbessert und freudiges Lernen möglich.

Jivamukti Sequenz (Eva Pia): für fortgeschrittene Yogi*nis

Jivamukti Yoga ist physisch und intellektuell herausforderndes und anregendes Yoga. Die Klassen beinhalten fließende Vinyasa Sequenzen, individuelle Hands-On Hilfestellungen, Pranayama (Atemübungen), Meditation, Sanskrit Chanting, yoga-philosophische Unterweisungen und eine Tiefenentspannung am Ende der Klassen. Damit die Klassen inspirierend bleiben, sind die Asanasequenzen abwechslungsreich gestaltet und von Stunde zu Stunde unterschiedlich. Anregende Musik spielt eine wichtige Rolle im Jivamukti Yoga

Satsang geleitet von Eva Pia: alle Menschen willkommen

Satsang heißt Zusammenkommen, um die Wahrheit zu erfahren. "Sat" heißt Wahrheit, "Sanga" heißt zusammenkommen. Und das hat verschiedene Bedeutungen. Satsang heißt Zusammentreffen von guten Menschen. Sat heißt auch „ein guter“. Es ist ein spirituelles Treffen: Sanga heißt Treffen, Sat heißt auch spirituell. In einer neuen Interpretation heißt auch Satsang – Zusammenkommen mit der Wahrheit, Zusammenkommen mit dem Selbst. Satsang in einem weiteren Sinne heißt auch, eine bestimmte Form der Praxis, die aus Meditation, Mantrasingen, Lesung oder Vortrag besteht.

Acht Cola, Acht Bier (ACAB)

abendlicher Ausklang mit Cola, Bier, Limo, Tee, Wasser, Wein.....

Sonntag, 18.9.:
Workshops im kleinen Raum:



good morning Yogapunx open Level (Pia): alle Level

get ready and warm for the rest of the day!

Einführung in Meditation und Pranayama (Graci): alle Level

Der Fokus des Workshops liegt auf einer theoretischen und praktischen Einführung in die Yoga-Praxis mit Pranayama und Meditation und wie diese zur Anwendung im Alltag gebracht werden können.

Yoga Nidra (Pia): alle Level

siehe Samstagsprogramm großer Raum

Yogaphilosophie (Patanjali) (Eva Pia & Pia): alle Level

Patanjali war ein indischer Weiser, der schätzungsweise zwischen dem 2. und 4. Jh. n. Chr. gelebt hatte. Er verfasste das Yogasutra und gilt deswegen als Vater des Yoga.

In diesem Workshop geben wir euch eine Einführung in Patanjalis Yogaphilosophie.

goodbye Yogapunx Fusionsstunde: alle Level

Das Wochenende geht zu Ende, daher gibt es noch einmal eine Yogastunde, in der alle Yogalehrerinnen aktiv Teile übernehmen (Eva Pia, Graci, Lisa, Pia, Steffi)

Sonntag, 18.9.:
Workshops im großen Raum:

good morning Yogapunx: Spiritual Warrior Jivamukti Sequenz (Eva Pia): für fortgeschrittene Yogi*nis

Die »Spiritual Warrior« ist eine kraftvolle aber etwas kürzere Jivamukti Yoga Stunde (60 Minuten). Sie besteht aus einer festen Sequenz und wird fließend im Vinyasa Stil unterrichtet. Die »Spiritual Warrior Class« ist eine runde Stunde mit einer kurzen Aufwärmsequenz, Sonnengebet, stehenden Haltungen, Rückbeugen, Vorwärtsbeugen, Drehungen, Umkehrhaltungen, Meditation und Entspannung. Der Fokus der Stunde liegt auf der Verbindung von Atem und Bewegung und auf dem fließenden Ablauf der Haltungen.

Rad/ Urdhva Dhanurasana (Eva Pia): alle Level

Urdhva bedeutet „aufwärts“ und Dhanu „Bogen“. Ein Bogen, der von den Füßen zu den Händen gespannt ist. Dieses Asana ist wie Urdhva Mukha Svanasana (Hund mit dem Kopf oben) eine Rückbeuge, dessen Schönheit und energetische Struktur sich aus der gleichgewichtigen Erdung von Händen und Füßen ergibt.

Steffi zeigt dir, wie du dich vorbereitest, reinkommst und die Asana verfeinerst.

Kopfstand/ Sirsanana (Eva Pia): alle Level

König der Asanas ist der Kopfstand oder Sirshasana, eine der wirkungsvollsten und wohltuendsten Stellungen für Körper und Geist. Infolge der umgekehrten Schwerkrafteinwirkung entlastet er das Herz, unterstützt den Kreislauf und löst Spannungen im unteren Rücken. Regelmäßiges Üben beugt Rückenproblemen vor, steigert die Gedächtnisleistung und erhöht die Konzentration sowie Sinneswahrnehmungen. Durch die Drehung des Körpers kann man tiefer atmen, das Gehirn wird mit

frischem, sauerstoffreichem Blut versorgt. Eventuell zu Beginn auftretende kleinere Atembeschwerden werden schnell verschwinden. Um den Kopfstand zu bewältigen, braucht man nicht viel Kraft, man muss vielmehr die eigene Furcht überwinden und an das eigene Können glauben.

Eva Pia begleitet dich gerne auf diesem Weg!

Ashtanga 1. Serie Stehpositionen (Steffi): alle Level

Steige ein in die Stehpositionen dieser traditionellen Übungsserien. Der Fokus liegt ganz besonders auf der Ausrichtung der Hüfte und Füße.

goodbye Yogapunx Fusionsstunde: alle Level

Das Wochenende geht zu Ende, daher gibt es noch einmal eine Yogastunde, in der alle Yogalehrerinnen aktiv Teile übernehmen (Eva Pia, Graci, Lisa, Pia, Steffi)

ACAB wie Samstag