

## BASICS

Unser Angebot für Neueinsteiger ohne Vorkenntnisse. Hier lernt Ihr grundlegende Techniken und erfahrt auch ein wenig über die Hintergründe der jahrtausendealten Yogatradition. Ihr erhaltet kontinuierliche Hinweise für ein anatomisch korrektes und damit gesundes Üben. So schafft Ihr Euch ein solides Fundament für Eure weitere Yogapraxis. Anfängern empfehlen wir, diese Stunde mehrmals zu besuchen.

## ASHTANGA YOGA

Asthanga Yoga ist ein körperlich fordernder Stil, der Euch rundum fit macht. Die Asanas werden stets in der gleichen Abfolge geübt. Dabei wird Wert auf die Ujjayi-Atmung, die Bandhas und Drishti gelegt. Diese Yogastunde ist für alle geeignet, die etwas Übung haben und nach neuen Herausforderungen suchen.

## HATHA

Hatha Yoga ist ein ruhiger, sehr klassischer Yogastil, bei dem Ihr etwas länger in jedem Asana verweilt. Hier findet Ihr die Zeit, jede Körperstellung in Ruhe aufzubauen und zu spüren. Die Mischung aus Anstrengung und Entspannung wird auf die Dauer zu einer Meditation mit dem ganzen Körper. Üblicherweise werden am Anfang oder am Ende der Stunde Atem- und Energieübungen praktiziert.

## HATHA YOGA NACH YESUDIAN

Yoga nach Selvarajan Yesudian ist eine sanfte Form des klassischen Hatha Yoga. Jede Stunde beinhaltet neben den Asanas und Pranayama auch eine kurze Meditation und Savasana. Es wird mit Affirmationen und inneren Bildern gearbeitet. Durch das Üben mit geschlossenen Augen bekommt die Stimme der Unterrichtenden eine suggestive Wirkung. Für das Üben zuhause wird in jeder Stunde ein Übungsblatt mit Skizzen der Asanas ausgeteilt.

## VINYASA

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, bei dem Ihr die einzelnen Asanas durch fließende und teilweise spielerische Bewegungssequenzen (Vinyasas) miteinander verbindet. Dabei wird jede Bewegung von Eurem Atem begleitet. Der Wechsel von Statik und Bewegung macht den Reiz dieser Art zu praktizieren aus, die je nach Übungslevel mitunter schweißtreibend sein kann.

## BACK CARE

In dieser Stunde seid Ihr richtig, wenn Ihr Eurem Rücken gezielt etwas Gutes tun möchtet. Die Abfolge der Übungen ist ganz darauf ausgerichtet, Rückenproblemen vorzubeugen oder bereits vorhandene Leiden zu lindern. Ihr kräftigt die Tiefenmuskulatur entlang Eurer Wirbelsäule und dehnt Eure Muskeln im Beckenbereich auf sanfte Weise. Ihr fördert Körperbewusstsein und Entspannung.

## DEEP HATHA

Für alle, die ihre Praxis vertiefen wollen. Wir verweilen lange in den Asanas und nehmen uns die Zeit für eine exakte Ausrichtung. Von Atemzug zu Atemzug kommt Ihr dabei noch tiefer in die Dehnung. Die Stunde ist nicht nur körperlich anstrengend, sondern auch eine Herausforderung für Euren Geist. Dafür werdet Ihr aber währenddessen auch tiefe Erfahrungen machen. Und nach der Stunde fühlt Ihr Euch großartig.

## GENTLE VINYASA

Ihr mögt es etwas sanfter? Wenn Euch nicht nach intensiver sportlicher Anstrengung zumute ist, wenn Ihr Harmonie und Ausgleich sucht, wenn Ihr ganz einfach nur einmal wieder mit Eurem Körper und Eurem Atem in Kontakt kommen möchtet, dann seid Ihr in dieser sehr entspannten Stunde vollkommen richtig. Geübt wird ein ruhiger Flow mit wohltuenden und nicht allzu fordernden Asanas.

## MEDITATION

Schon mal versucht einfach nur dazusitzen und an überhaupt nichts zu denken? Gar nicht so einfach, oder? Meditation ist ja auch die „Königsdisziplin“ des Yoga. Hier lernt Ihr unter Anleitung wie Ihr es schaffen könnt, auch im Trubel des Alltags zu einer unerschöpflichen Quelle der Ruhe und Kraft in Eurem eigenen Inneren zu finden. Meditation fördert Intelligenz und Selbsterkenntnis und bringt Euch Lebensfreude.

## MEDICAL YOGA

Medical Yoga ist ein besonderes Kursformat, bei dem der gesundheitliche und therapeutische Ansatz ganz im Vordergrund steht. Die Stunde ist sowohl für Leute, die sich fit fühlen, als auch für Leute mit akuten, körperlichen Beschwerden geeignet. Yoga kann, unter Anleitung richtig ausgeführt, helfen, Beschwerden wie Muskelverspannungen u.ä. zu lindern, stellt jedoch keine Heilbehandlung dar und kann auch den Gang zum Arzt nicht ersetzen.

## KATONAH YOGA

Katonah Yoga ist eine sehr formale Praxis voller Winkel, Zahlen und Metaphern und mit einer Menge Blöcken, Props und „hands-on adjustments“. Klassische Hatha Yoga Posen werden in die Theorie der „Sacred Geometry“ eingegliedert, um Stabilität und ein Wissen um die eigenen Möglichkeiten zu entwickeln. Mit Hilfe der Taoistische Philosophie werden die universellen Muster beschrieben, wie wir sie in unserem Körper wieder finden. Atemtechniken aus dem Kundalini sorgen für Klarheit und Fokus. Körper, Geist und Atmung verbinden sich auf ganz natürliche Weise.

## PILATES

Die perfekte Ergänzung zum Yoga. Ein Training zur Verbesserung von Flexibilität und Kraft mit kontrollierten Bewegungen, die den ganzen Körper mit einbeziehen. Schwerpunkt der Kräftigung ist die Bauch- und Rückenmuskulatur.

## YIN YOGA

Yin Yoga ist eine Form des Hatha Yoga mit Elementen aus dem Daoismus. Der Fokus liegt auf Yin, der weiblichen, beruhigenden Energie. Während in dynamischen Stilen eher Wert auf die Aktivierung bestimmter Muskelpartien gelegt wird, wirkt Yin Yoga auf Bindegewebe und Faszien. Ihr dürft ganz passiv sein. Genau darin liegt die Tiefenwirkung dieses Yogastils.

## PRENATAL

Als Schwangere kommt Ihr hier voll auf Eure Kosten. Meditation, kräftigende Übungen, aktives Loslassen und harmonisches Atmen schenken Euch ein verbessertes Körpergefühl und intensivieren die Beziehung zu Eurem Kind. Ihr entwickelt Entspannung, Kraft und Gelassenheit für die Geburt und die Zeit danach.

## BABY & ME

Ihr seid kürzlich Mutter geworden? Dann bringt Euer Baby einfach mit. So bleibt Ihr in engem Kontakt mit Eurem Kind und tut zugleich etwas für Euch selbst. Baby & Me hilft Euch, die Balance zwischen Euren Bedürfnissen und denen Eures Kindes zu finden. Baby & Me kommt ab acht Wochen nach der Geburt in Frage, ersetzt aber keine Rückbildung.

## KIDS YOGA

Eine kindgerechte Yogastunde, in der spielerisch und mit Bildern wie z.B. „stark wie ein Löwe“ geübt wird. Kids Yoga hilft die kindliche Energie in Balance zu bringen. Das Körperbewusstsein kann sich entwickeln, Empathie und soziale Kompetenz werden gesteigert und die Konzentrationsfähigkeit wird gefördert. Mit Hilfe des Atems und dem Prinzip von Anspannung und Entspannung werden die Kinder mit der Zeit ruhiger und konzentrierter.

- Kids Yoga 1 ist für Kinder im Alter von vier bis fünf Jahren geeignet,
- Kids Yoga 2 für Kinder im Alter von sechs bis neun Jahren.

Eine Zehnerkarte für Kids Yoga kostet 120,- .  
Für Kinder von puls- oder Jivana-Mitgliedern ist die Teilnahme kostenfrei.

*Während der Schulferien findet kein Kids Yoga statt.*

**Level 0** = für Anfänger ohne Vorkenntnisse

**Level 1** = für Anfänger

**Level 2** = für Fortgeschrittene

**Open Level** = für alle



## INFORMATIONEN

### JIVANA YOGA STUDIO

Am Kochenhof 10

70192 Stuttgart

Tel: 0711 28446828

info@jivana-yoga.de

Alle im Plan enthaltenen Yogastunden können ohne Voranmeldung besucht werden.

*Aktuelle Informationen findet Ihr auch immer auf [www.jivana-yoga.de](http://www.jivana-yoga.de) und auf [www.facebook.com/jivanayoga.stuttgart](https://www.facebook.com/jivanayoga.stuttgart)*

**Das Studio öffnet 30 Minuten vor Kursbeginn.**

## KINDERBETREUUNG

Montag	9.00–12.00 Uhr
Mittwoch	9.00–12.15 Uhr
Donnerstag	15.00–18.00 Uhr
Samstag	10.15–13.15 Uhr
Sonntag	10.00–13.45 Uhr

Betreuungszeiten an Feiertagen laut Aushang.

## MONTAG

### RAUM 1

08:00–09:30 / 90 Min.  
**KATONAH YOGA** / Level 1.

10:00–11:30 / 90 Min.  
**VINYASA** / Level 1

18:30–20:00 / 90 Min.  
**HATHA** / Level 2

20:15–21:45 / 90 Min.  
**ASTHANGA** / Level 2

### RAUM 2

18:15–19:30 / 75 Min.  
**BASICS** / Level 0

19:45–21:15 / 90 Min.  
**VINYASA** / Level 1

## DIENSTAG

### RAUM 1

09:15–10:15 / 60 Min.  
**PILATES** / Open L.

10:30–11:45 / 75 Min.  
**YIN YOGA** / Open L.

18:30–20:00 / 90 Min.  
**HATHA** / Level 1

20:15–21:15 / 60 Min.  
**PILATES** / Open L.

### RAUM 2

09:00–10:15 / 75 Min.  
**GENTLE VINYASA** / Level 1

16:00–17:00 / 60 Min.  
**KIDS YOGA 1\***

17:00–18:00 / 60 Min.  
**KIDS YOGA 2\***

18:15–19:30 / 75 Min.  
**PRENATAL** / Open L.

20:15–21:30 / 75 Min.  
**BACK CARE** / Open L.

## MITTWOCH

### RAUM 1

06:30–07:30 / 60 Min.  
**GENTLE VINYASA** / Level 1

09:15–10:30 / 75 Min.  
**MEDICAL YOGA** / Open L.

10.45–12.00 Uhr / 75 Min  
**VINYASA** / Level 2

16:30–18:00 / 90 Min.  
**KATONAH YOGA** / Level 1

18:15–19:45 / 90 Min.  
**VINYASA** / Level 1

20:00–21:30 / 90 Min.  
**VINYASA** / Level 2

### RAUM 2

08:10–09:10 / 60 Min.  
**PILATES** / Open L.

18:00–19:30 / 90 Min.  
**DEEP HATHA** / Level 2

## DONNERSTAG

### RAUM 1

09:00–10:15 / 75 Min.  
**GENTLE VINYASA** / Level 1

10:30–11:30 / 60 Min.  
**BABY & ME** / Open L.

18:15–19:45 / 90 Min.  
**GENTLE VINYASA** / Level 1

20:00–21:15 / 75 Min.  
**YIN YOGA** / Open L.

### RAUM 2

12:00–13:15 / 75 Min.  
**VINYASA** / Level 1

18:30–20:00 / 90 Min.  
**HATHA** / Level 2

20:15–21:15 / 60 Min.  
**PILATES** / Open L.

### Kursplan gültig ab dem 1. Oktober 2018

## FREITAG

### RAUM 1

07:00–08:00 / 60 Min.  
**VINYASA** / Level 1

11:00–12:15 / 75 Min.  
**VINYASA** / Level 1

17:30–19:00 / 90 Min.  
**BASICS** / Level 0

19:15–20:45 / 90 Min.  
**VINYASA** / Level 1

### RAUM 2

## SAMSTAG

### RAUM 1

09:00–10:30 / 90 Min.  
**BACK CARE** / Open L.

10:45–12:15 / 90 Min.  
**GENTLE VINYASA** / Level 1

15:40–16:40 / 60 Min.  
**PILATES** / Open L.

17:00–18:30 / 90 Min.  
**VINYASA** / Level 1

### RAUM 2

## SONNTAG

### RAUM 1

10:15–11:45 / 90 Min.  
**VINYASA** / Level 1

17:30–18:00 / 30 Min.  
**MEDITATION** / Open L.

18:00–19:15 / 75 Min.  
**VINYASA** / Level 1

### RAUM 2

10:30–12:00 / 90 Min.  
**YOGA NACH YESUDIAN** /  
Level 1

## WEITERE HINWEISE

- Bitte keine schweren Mahlzeiten zwei Stunden vor Kursbeginn
- Möglichst bequeme Kleidung tragen
- Matten und Hilfsmittel sind vorhanden

### BITTE BEACHTEN:

Kursangebot an Feiertagen laut Aushang.