

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® beruht auf den Lehren des Taoismus, der traditionellen chinesischen Medizin und der Heiligen Geometrie. Aus der Natur werden universelle Muster abgeleitet, die wiederum als theoretische Basis für die Ausrichtung des menschlichen Körpers in den Asanas dienen. Zahlen, Geometrie und Metaphern haben im Katonah Yoga® einen ebenso festen Platz wie Gurte, Blöcke oder manuelle Korrekturen.

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

Im Kids Yoga üben wir sehr spielerisch. Wir nutzen viele kindgerechte Bilder wie z.B. „stark wie ein Löwe“ und lustige Geschichten. Über Bewegung und Atem bringen die Kinder ihre Energie in Balance. Ruhe und Konzentrationsfähigkeit werden gefördert. Mit dem Bewusstsein für den eigenen Körper können sich Empathie und soziale Kompetenz entwickeln. Eine Zehnerkarte für Kids Yoga kostet 120,-. Für Kinder von puls- oder Jivana-Mitgliedern ist die Teilnahme kostenfrei.

An Feiertagen und während der Schulferien findet kein Kids Yoga statt.

* Kids Yoga 1: Vier bis fünf Jahre ** Kids Yoga 2: sechs bis neun Jahre

TEENS YOGA

Das Konzept von Teens Yoga ist ganz auf die Belange der Altersgruppe von zehn bis vierzehn Jahren ausgerichtet. Der Unterricht verläuft zwanglos, kreativ und humorvoll. Im Vordergrund stehen der körperliche und emotionale Ausgleich zum Schulalltag, ein positives Körper- und Lebensgefühl und der liebevolle Zugang zu sich selbst. Teens Yoga ist natürlich auch eine tolle Gelegenheit, Gruppengefühl zu erfahren und neue Freunde kennenzulernen. Die Teilnahme an einer Teens-Yogastunde kostet für alle 12,-.

An Feiertagen und während der Schulferien findet kein Teens 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 und auf 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 2

10.00–11.30 / 90 Min.
VINYASA / Level 1

18.15–19.30 / 75 Min.
BASICS / Level 0

19.45–21.15 / 90 Min.
VINYASA / Level 1

RAUM 2

8.15–9.15 / 60 Min.
PILATES / Open L.

18.30–20.00 / 90 Min.
DEEP HATHA / Level 2

20.15–21.45 / 90 Min.
VINYASA / Level 2

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*

17.00–18.00 / 60 Min.
KIDS YOGA**

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 / 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.

16.30–17.45 / 75 Min.
TEENS YOGA

18.15–19.45 / 90 Min.
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 2. März 2020

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 2

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

18.00–19.30 / 90 Min.
VINYASA / Level 2

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.