

DEIDESHEIMER YOGASCHULE e.V.

MO	18:30 - 20:00	IYENGAR-ORIENTIERTER HATHA-YOGA (CLAUDIA) (Stunde am 30.04. entfällt)
DI	18:00 - 19:30	YOGA FÜR JEDEN (BERNHARD)
MI	19:15 - 20:45	IYENGAR-ORIENTIERTER HATHA-YOGA (KALLE)
DO	09:30 - 11:00	IYENGAR-ORIENTIERTER HATHA-YOGA* (CONNIE/CLAUDIA)
	19:00 - 20:30	YOGA IN BALANCE - ZWISCHEN ANSPANNUNG UND ENTSPANNUNG* (ANNETTE)
FR	18:00 - 20:00	FREITAGS-WORKSHOP (Termine siehe Rückseite)

*) Insbesondere für Anfänger geeignet.

YOGA SPECIALS

KLANGSCHALENMEDITATION mit Markus Göhring

Gönne Dir 2 Stunden Auszeit mit einer intensiven Klangschalenmeditation, die eine tiefe innere Wirkung beinhaltet und Energieblockaden freisetzt.

TERMINE: Donnerstags, 22.02.2018 und 24.05.2018, 20-22 Uhr

KOSTEN: jeweils 18 €

ANMELDUNG: Annette Gora, Tel: 0175/5409021. TN auf 12 Personen beschränkt.

HAPPY HIPS mit Claudia Gösling

Die Region der Hüften, des unteren Rückens und des Bauchs hat großen Einfluss auf unser gesamtes körperliches Wohlbefinden. Freie und offene Hüften erlauben beschwingtes Gehen und eine gute Verdauung. Sie bringen Elastizität in die Standhaltungen und Leichtigkeit in die Umkehrhaltungen. In diesem Workshop widmen wir uns ganz „der Mitte unseres Körpers“. Voraussetzung: 1 Jahr Yogaerfahrung.

TERMIN: Samstag, 14.04.2018, 10-13 Uhr

KOSTEN: 35 €

ANMELDUNG: Deidesheimer Yogaschule, Claudia Gösling, Tel.: 0 63 26.98 19 24 oder post@claudiagoesling.de
Anmeldung bis zum 31.03.2018



WANDERTAG DER DEIDESHEIMER YOGASCHULE

Weitere Infos folgen.

TERMIN: Samstag, 30.06.18, 10:00 Uhr

ANMELDUNG: nicht erforderlich

HORMON YOGA KOMPAKT NACH DINAH RODRIGUES mit Claudia Gösling

Dinah Rodrigues entwickelte eine spezielle Übungsreihe, die gezielt auf das Hormonsystem wirkt. Dazu gehören dynamische Körperübungen, spezielle Atemtechniken, Visualisierungen und wirkungsvolle Entspannungsübungen. In diesem Seminar wird die Hormonyogareihe Schritt für Schritt vermittelt. Die Übungen werden bei Bedarf individuell auf die Erfordernisse jeder Einzelnen angepasst. Für das anschließende selbstständige Üben zu Hause gibt es detaillierte Anleitungen an die Hand.

TERMIN: Samstag, 17.11.2018, 10 - 18 Uhr

KOSTEN: 90 €

ANMELDUNG: Deidesheimer Yogaschule, Claudia Gösling, Tel.: 0 63 26.98 19 24 oder post@claudiagoesling.de
Anmeldung bis zum 2.11.2018



FREITAGSWORKSHOPS

Als offene Stunde bieten wir regelmäßig einen „Freitagsworkshop“ an. Der Workshop hat immer ein spezielles Thema und geht über 2 Stunden.

TERMIN: an einem Freitag im Monat, 18–20 Uhr

KOSTEN: Im Monatsbeitrag enthalten. 6,50 € bei Nutzung 10er-Karte. 16,50 € als Einzelstunde. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

YIN YOGA mit CLAUDIA

Yin Yoga ist ein passiver, fast meditativer Yogastil, bei dem das Dehnen des tiefliegenden Fasziengewebes und die Anregung der Organe über die Meridiane im Mittelpunkt steht. Diese Form des Übens löst zudem tiefe körperliche Entspannung aus und bringt Gelassenheit im Geist. Das Ende des Winters und der Beginn der Fastenzeit ist ideal, um die Ausscheidungsorgane Leber, Gallenblase, Niere und Harnblase anzusprechen. Bitte warme und bequeme Kleidung mitbringen. Für alle Yogalevels.

TERMIN: Freitag, 16.02.2018

SCHULTERN, OBERER RÜCKEN UND BRUSTKORB mit KALLE

Schrittweise aufgebaute, intensive Übungsreihe für den oberen Rücken. Die Asanas stärken die Schulter – und Rückenmuskulatur. Die Übungsreihe öffnet den Brustkorb als Voraussetzung für einen gesunden Rücken und einen tiefen Atem. Die Stunde ist sehr vitalisierend. Yogaerfahrung erforderlich.

TERMIN: Freitag, 09.03.2018

YOGA – INNERE UND ÄUßERE HALTUNG mit CONNIE

Impulse für die eigene Praxis aus Hatha und Raja Yoga: Asanas - zur Stärkung der Muskulatur und Ausrichtung der Haltung: Focus unterer Rücken.. Pranayama - Impulse zur Verfeinerung des Atemflusses und damit Reinigung der Energiekanäle. Entspannung - Ruhe und Weite in Körper und Geist. Anregungen vom Raja Yoga – dem königlichen Pfad: Auflösen von mentalen Turbulenzen, Umgang mit Emotionen, Positives Denken und Hinwendung zur Stille. Yogaerfahrung erforderlich

TERMIN: Freitag, 20.04.2018

REGENERATIVES YOGA FÜR DICH mit MELANIE

Wir üben energiespendende Asanas und Pranayama, die wir unterstützt mit Hilfsmitteln lange halten werden. Auf der körperlichen Ebene können im Körper manifestierte Blockaden aufgelöst werden. Kräfte werden gesammelt und bewahrt. Heilung wird ermöglicht. Die Organe können sich erholen. Sie werden gut versorgt mit Sauerstoff, da durch passives Dehnen die Durchblutung erhöht wird. Schließlich kann eine innige Begegnung mit Dir-Selbst geschehen. Ich freue mich auf DICH, gemeinsames Üben und das Mehren der Freude! *Mit Yoga lässt sich das Chaos widerstreitender Gedanken besänftigen*

TERMIN: Freitag, 08.06.2018

BAUM-YOGA mit ANNETTE

Yogastunde draußen in der Natur. Unter Bäumen, an Bäumen, sowie mit verschiedenen Asanas und Meditationen, die den Baumarten zugeordnet werden. Inspiriert durch das Buch „Baum-Yoga“ von Satya Singh und Fred Hageneder, mit einer Mischung aus keltischem und indischem Wissen.

TERMIN: Freitag, 20.07.2018

ORT: Wird vorher bekannt gegeben, bzw. ausgehängt

CHAKRENKONZENTRATION mit ANNETTE

Durch gezielte Asanas können körperliche Verspannungen und energetische Blockaden gelöst werden. Kombiniert mit bewusster Wahrnehmung und Atmung entsteht die Öffnung der Chakren und somit auch der Zugang zur feineren, energetischen Ebene.

TERMIN: Freitag, 21.09.2018

YOGAÜBUNGEN BEI KOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE mit Kalle

Wenn im Arbeitsalltag der Kopf brummt, gilt das Motto: Loslassen und Abkühlen. Das Ziel ist, sich zu erden und die Selbstwahrnehmung zu schulen. Wenn die Verspannungen in den Muskelketten entlang des Körpers zu allen Seiten aufgelöst werden, der Geist ruhig wird und der Atem fließt, verlieren wir die Fixierung auf den Kopf und belastende Gedanken.

TERMIN: Freitag, 26.10.2018

YIN YOGA mit CLAUDIA

Vor Beginn des Winters werden die Atmungs- und Kreislauforgane Herz, Lunge und Dreifacher Erwärmer angesprochen, damit sie uns gut durch die kalte Jahreszeit bringen. Bitte warme und bequeme Kleidung mitbringen. Für alle Yogalevels.

TERMIN: Freitag, 23.11.2018. Freier Eintritt für Geburtstagskinder an diesem Tag ☺.

ENTSPANNUNG VON KOPF BIS FUSS – ERLEBEN WAS ENTSPANNT mit ANNETTE

Hier werden verschiedene Entspannungstechniken wie z.B. Autogenes Training, progressive Muskelentspannung nach Jakobson vorgestellt und erlernt. Auch das intensive Auseinandersetzen und Erleben in Shavasana ist ein wesentlicher Bestandteil dieses Workshops. Das Vorstellen von Massagetechniken und die spürbare Entspannung durch Körperwahrnehmung mit Hilfe von z.B. Sandsäckchen, Klangschaale runden das Entspannungsprogramm ab.

TERMIN: Freitag, 07.12.2018

Sommerpause: 30.07. – 03.08.2018 **Winterpause:** 19.12.2018 – 04.01.2019

Alle Kurse & Workshops finden, soweit nicht anders beschrieben, in der
Deidesheimer YOGASCHULE e.V., Steingasse 4, 67146 Deidesheim statt. Tel.: 06326-981924
Sparkasse Rhein-Haardt, IBAN: DE 2254 6512 4000 0462 7790
www.deidesheimer-yogaschule.de

