



WOPILA * Yoga

(*Lakota: Dank für die gesamte Existenz und den Segen, der jedem Augenblick innewohnt)

Warum Yoga?

Yoga ist der Weg nach innen, zurück zu Dir selbst. In unserem geschäftigen Alltag, der uns viel Flexibilität abverlangt, bleibt uns die Kostbarkeit und der Segen der jedem Moment innewohnt oft verborgen. Durch die Konzentration auf unsere Atmung und die bewusste Bewegung unseres Körpers gelingt es uns leicht Stress abzubauen und unseren Geist zur Ruhe zu bringen, sodass das Hier und Jetzt wieder unser Zuhause wird. Speziell durch die Atemübungen stärken wir intensiv unser vegetatives Nervensystem. Durch die regelmäßige Praxis fällt es uns leichter ruhig und klar zu bleiben, wenn es mal wieder hektisch ist. Wir erlangen die Fähigkeit unsere Gedanken und Emotionen besser zu kontrollieren und für uns und unser Umfeld bessere Entscheidungen zu treffen. Stärkung und Dehnung der Muskulatur hilft uns unseren Körper besser wahrzunehmen und ihn vollständig zu bewohnen. Gleichzeitig fördern wir die Gesundheit und Flexibilität unseres Körpers. Das Schöne am Yoga ist, dass wir immer auf allen Ebenen arbeiten.

Gerne lade ich Dich ein dabei zu sein ☺

zur kostenlosen Probestunde

am Dienstag, den 25.04.2023

im Tanzstudio Colours of Dance
Industriestr. 12, 78224 Singen

Kurszeiten ab Mai 2023 im Tanzstudio: dienstags 18.30 bis 20.00 Uhr

Anmeldung und weitere Infos: Daniela Ried, Tel. +49 173 70 144 88

Eine Übungseinheit dauert 90 Minuten in der wir mit Hilfe unseres Körpers und durch unseren Atem Kraft schöpfen, entspannen und uns wieder ganz bewusst mit unserer Mitte verbinden.

Grundlage ist das ANANDA Yoga, Hatha und Kundalini Yoga nach dem ganzheitlichen Ansatz.



In unserer gemeinsamen Zeit üben und praktizieren wir folgende Yogatechniken:

- ॐ Pranayama (yogische Atemtechniken)
- ॐ Asanas (yogische Körperübungen)
- ॐ Vinyasa Flows
- ॐ Meditation
- ॐ Mudras
- ॐ Konzentrationsübungen
- ॐ Tiefenentspannung
- ॐ Mantra singen
- ॐ Rituale

Hierfür verwenden wir Elemente aus folgenden Yogastilen:

- ॐ klassisches Hatha und Kundalini Yoga (Yoga der Energie) aus der Hatha Tradition von Swami Sivananda
- ॐ Kundalini Yoga nach der Tradition von Yogi Bhajan: dynamische Körperübungen, die besonders die Ausdauer trainieren und die schnelle, intensive Bauchatmung. Durch das halten verschiedener Mudras lassen wir hier ganz leicht auch einzelne heilende Sequenzen ausdem Jin Shin Jyutsu einfließen

Kundalini Yoga aus beiden Traditionen arbeitet mit dem Astralkörper und seinen Chakras, den Energie – Zentren, und den Energiekanälen, die Nadis genannt werden. Die Übungen zielen darauf ab, den Astralkörper und die Nadis zu reinigen und die Chakras zu harmonisieren, so dass das Prana (Lebensenergie) erhöht wird und entlang der Wirbelsäule nach oben steigen kann.

- ॐ Vinyasa Kula Style Yoga: dynamische Yoga Flows mit sanften fließenden Übergängen in die verschiedenen Asanas um mehr Kraft, Ausdauer und Geschmeidigkeit in unserem Körper zu entwickeln und aufzubauen.

Die Energie folgt der Aufmerksamkeit, die Bewegung folgt dem Atem.



Über mich:

Im Jahr 2007 habe ich meine Liebe zum Yoga entdeckt. Zu Beginn hatte ich immer wieder Pausen in meiner spirituellen Praxis, doch hat der Yoga mich nie wirklich los gelassen. Nach jeder Pause war es als ob ich noch ein Stückchen tiefer in die heilsamen Sphären eintauche und auf einer noch tieferen Ebene genährt werde. So kam es, dass ich 2015 meine Ausbildung zur ANANDA Yogalehrerin in Wien begann um genauer herauszufinden, was da genau passierte und um mein Wissen weiterzugeben. Was mich an der ANANDA Yogalehrer Ausbildung so faszinierte war, dass auch der Bereich Energiearbeit mit hinein floss. Während meiner Ausbildung lernte ich, was HATHA wirklich bedeutet: Kraft, Anstrengung und Hartnäckigkeit - gefolgt von ANANDA, der Wonne. 2015 kam auch das Jin Shin Jyutsu zu mir, das mich seither zusätzlich auf ganz liebevolle Weise gesundheitlich unterstützt. 2018 begann ich dann im kleinen Rahmen in Firmen und im Einzelcoaching zu unterrichten und habe seitdem nicht mehr damit aufgehört. Es macht mir einfach riesige Freude! Seit 2019 praktiziere ich intensiv Kundalini Yoga was mich regelmäßig dazu einlädt über meine Komfortzone herauszuwachsen. Ich weiß um die subtile Kraft und freue mich dies in meinem Unterricht erlebbar zu machen. 2021 kamen die Vinyasa Flows in mein Leben, die ich so lieb gewonnen habe, sodass ich im selben Jahr eine Fortbildung dazu absolviert habe.

Ich bin sehr dankbar dafür, dass ich durch diese wunderbare Schatzkiste der verschiedenen Yogastile die Möglichkeit habe, meine Schüler nach ihren Möglichkeiten darin zu unterstützen wieder bei sich selbst anzukommen, ihr Bewusstsein zu erweitern und gestärkter durchs Leben zu gehen.