

WS 101
Nadja Koller
Dynamic Pilates
Dieses Stunde soll deine Teilnehmer herausfordern und auch an ihre Grenzen führen. Angelehnt an den Basisübungen aus deinem Pilatesrepertoire dreht es sich um die Integration vieler Varianten und Levelsteigerungen.

WS 102
Nadja Koller
Pilates Faszien
Erlebe die Welt der Faszien integriert in deinen Pilatesunterricht. Faszien, unser allumfassendes Gewebenetzwerk schafft Verbindungen, leitet Kräfte weiter, ist Flüssigkeit durchtränkt, somit elastisch und auch sehr sensibel. Pilatestraining neu inspiriert.

WS 103
Nadja Koller
Pilates – Spiralen und Wellen
Deine Pilatesübungen werden in Bewegungsflows verpackt. Durch gleichmäßige wellige und spiralige Abläufe werden die verschiedensten Gewebetypen angesprochen, Gelenke mobilisiert und der gesamte Körper vitalisiert.

WS 104
Nadja Brecht
Pilates in Stand und Stütz
In dieser Stunde dreht sich alles um Haltung, Stabilisation und Balance. Erspüre vor allem die beiden Komponenten Kraft und Beweglichkeit. Atmung und Zentrierung brauchen ständige Aufmerksamkeit und das Alignment spielt eine große Rolle.

WS 201
Katrin Zinke/Nina Metternich
Pilates – Wirbelsäule in Bewegung
Das Pilatestraining wird als ganzheitliches Training für den Rücken vorgestellt. Die Wirbelsäule ist im Alltag vielen Belastungen ausgesetzt und oft fehlt ihr die Beweglichkeit und tiefe Kraft in die Aufrichtung. Facettengelenke werden bewegt, Länge erarbeitet und einzelne Übungen erfahren einen neuen Focus.

WS 202
Katrin Zinke/Nina Metternich
Pilates für den gelösten Schultergürtel
Die Muskeln des Schultergürtels sollten im Gleichgewicht sein, um keine Fehlbelastung in der Wirbelsäule auszuüben. Ein starker Schultergürtel kann die Halswirbelsäule entlasten. Zuviel Verspannungen und ungünstige Übungsausführung können zu Problemen im Schulter-Nacken Bereich führen. In diesem Workshop werden Übungsmodifikationen gezeigt, um eine Entspannung und ein muskuläres Gleichgewicht im Schulter-Nacken Bereich effektiv erarbeiten zu können.

WS 203
Katrin Zinke/Nina Metternich
Pilates – funktionelles Beckenboden Training
Der Beckenboden spielt im Körperzentrum eine zentrale Rolle. Ihn gut anzusprechen, ohne ihn zu überfordern und von ihm abhängige Strukturen mit einzubeziehen ist funktionell wichtig. Viele Pilates Übungen können hier gut genutzt werden und kleine Modifikation machen den Unterschied. Mit und ohne Kleingerät werde Pilatesübungen so eingesetzt, dass sie den Beckenboden stärken und für ihn wichtige Strukturen mobilisieren.

WS 204
Katrin Zinke/Nina Metternich
Pilates-Übungen zu Zweit
Pilates-Übungen können auch sinnvoll in Partnerübungen ausgeführt werden. Der Trainingspartner wird „genutzt“, um die eigene Körperwahrnehmung zu verbessern und einen neuen Blick auf eine Übung zu erhalten. Übungen werden so mit mehr Freude und Motivation erlebt und geben dem Pilatestraining in der Gruppe eine spannende Variationsmöglichkeit.

WS 301
Sabine Diehl
Yoga und Meridiane
Yoga ist Teil des indischen Ayurveda, dem Wissen über das Leben. Die Energiebahnen im Yoga nennt man Nadi. In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden die Energiebahnen des Körpers Meridiane genannt. Die Grundlage beider Lehren bilden die Elemente. Im Yoga sind das Erde, Feuer, Wasser, Luft und Äther, in der TCM Erde Feuer, Wasser, Holz und Metall. In diesem Workshop werden wir erleben, dass beide Traditionen viele Gemeinsamkeiten haben und sich ergänzen können. Dies soll am Beispiel des Element Wasser deutlich werden.

WS 302
Sabine Diehl
Yoga und Yamas
Nach Patanjali ist der Weg des Yoga ein achtgliedriger Pfad. Eines dieser acht Glieder sind die Yamas. Sie beschreiben die Art und Weise wie wir mit dem umgehen sollen, was uns umgibt. Ahimsa – Gewaltlosigkeit, Satya – Wahrhaftigkeit/Ehrlichkeit, Asteya – Großzügigkeit/Aufrichtigkeit, Aparigraha – Nicht-Anhäufen, Brahmacharya – das richtige Maß finden. Erlebe, wie sich deine Asana-Praxis unter Einbeziehung dieser Yamas verändert!

WS 303
Sabine Diehl
Energie Yoga Flow – sanft und entspannt
Im Energie Yoga geht es darum, auf sanfte Art und Weise einfache Asana-Flows zu erleben, um so Stress abzubauen und neue Energie zu gewinnen. Dabei werden Mudras – Handhaltungen – und Pranayama – Atemtechniken – mit einbezogen. Dieser Energie Yoga Flow widmet sich dem dritten Chakra – dem Manipura-Chakra, das für die persönliche innere Stärke steht.

WS 304
Sabine Diehl
Yoga Flow – Yang Energie
Angelehnt an den Sonnengruß fließen wir über Vor- und Rückbeugen in kraftvolle Asanas. Ein energiereicher Flow, der deine Yang-Energie aktiviert, den Geist befreit, dich deinen Körper spüren lässt. Am Ende spüre in einer Entspannung nach – lasse los und genieße deinen Atem.