

CLASS SCHEDULE

FROM 01.08. 2018



HOLY WOW

gostenhof

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

09:00-10:00

AWAKENING

All Levels Vinyasa Flow
with Sina

10:30-12:00

INSIDE FLOW

Vinyasa Flow
choreography
with Janine

10:30-12:00

FLOW

Strong and dynamic
with Sina

17:00-18:30

BEGINNER

Vinyasa Yoga from
scratch
with Sina

18:00-19:15

SLOW FLOW

Gentle Vinyasa Yoga,
Yin Sequence
with Miriam

18:00-19:15

BASIC

Basic Vinyasa Flow
with Janine

17:00-18:30

THERAPEUTIC

Mobilisation and
strengthening
with Sarah

17:00-18:30

SLOW FLOW

Gentle Vinyasa Flow
and deep stretching
with Janine

19:00-20:30

FLOW IN ENGLISH

Vinyasa Flow
with Helen

19:00-20:30

BASIC

Basic Vinyasa Flow
with Sina

19:30-20:45

BUDOKON

Yoga Primary Series
with Sina

19:30-20:45

FLOW

Strengthening Vinyasa
Flow
with Janine

BEGINNER

Dieser Kurs richtet sich an Yoga Beginner, die die Vinyasa Yoga Praxis von Grund auf lernen wollen. Im Fokus steht die richtige körperliche Ausrichtung und Ausführung der Asanas in Verbindung mit dem Atem. Muskelkraft, Flexibilität und Mobilität sollen aufgebaut werden um weiterführend üben zu können.

This course targets Yoga beginners. The focus is to teach the basics of the Vinyasa Yoga Practice, physical alignment, execution and transition of the Asanas (postures) in relation to the breath. Strength, flexibility and mobility should be built up in order to be able continue practicing.

BASIC

Der Basic Kurs richtet sich an Yoga Einsteiger, aber auch an Fortgeschrittene die an der Basis arbeiten wollen. Im Fokus steht die Vermittlung der Grundlagen des Vinyasa Yoga, die richtige körperliche Ausrichtung und Ausführung der Asanas, als auch Elemente des Vinyasa Flow, also die Asanas in einer kontinuierlichen Übungsreihe auszuführen.

This course targets Yoga beginners, but intermediate and advanced students will also benefit from exploring the alignment essentials to deepen the roots of their practice. The focus is to teach the basics of the Vinyasa Yoga Practice, physical alignment, execution and transition of the Asanas (postures) and breathing techniques.

FLOW

Im Mittelpunkt steht das vertiefen und Weiterentwickeln der Asana Praxis. Geübt werden fließende und dynamische Vinyasa Flow Sequenzen. Die konstante Bewegung ist herausfordernd und fördert den Aufbau von Kraft, Flexibilität und Balance. Weiterführende Atem Techniken und der Atem Rhythmus in der Bewegung werden geübt. Die Intention ist Achtsamkeit, Klarheit, Fokus und Freiheit, also Meditation in der Bewegung.

The key element of this class is to deepen and develop the Asana Practice. The fluid and dynamic Vinyasa Flow sequences are challenging and will help to build power, flexibility and balance. Further breathing techniques and the rhythm of breath in constant movement are core components of this class. The intention is to build awareness, clarity, focus and i.e. meditation in movement.

SLOW FLOW

Dieser Kurs beinhaltet sowohl langsam fließende Asana Sequenzen als auch Yin Yoga Elemente und einen verstärkten Fokus auf die Atemtechniken. Achtsames Fließen, tiefe Dehnungen und die Verbindung zum Atem stehen im Vordergrund des Slow Flows.

This course includes slow flow Yang and Yin asana sequences that help to relieve deeply rooted tensions and to align the mind, breath, and body with clarity. Gentle flowing, holding of asanas and stretching for longer period of time improves flexibility of joints, muscles and the whole body.

BUDOKON YOGA PRIMARY SERIES

Budokon Yoga basiert auf klassischer Hatha Yoga Praxis, beeinflusst von Bewegungsabläufen aus traditionellen Kampfkunststilen. Es handelt sich um einen kraftvollen und eleganten Yoga Stil dessen Bewegungen organisch, kreisförmig und kontinuierlich fließend sind.

The BUDOKON@YOGA style is best described as a transition based hatha Yoga flow with continuous circular rotation. The Yoga style honors its traditional roots of Hatha (posture based) Yoga while bringing a completely unique Martial Arts circular influence. Movement awareness is creating inner and outer balance in each and every moment.

INSIDE FLOW

Inside Flow ist eine Evolution des Vinyasa Yoga. Geübt wird eine fließende Abfolge von Asanas, geleitet durch den Atem und abgestimmt auf den Beat der Musik. Zu moderner Musik wird in dieser Stunde eine Choreographie mit Asanas aufgebaut, in der jede Atmung synchronisiert ist, zur Bewegung des Körpers.

Inside Flow is an evolution of Vinyasa yoga. You will practice a fluid sequence of asanas, guided by the breath and tuned to the beat of the music. In this class you will learn a choreography, build of Asanas, where every breath is synchronized to the movement of the body. A symbiosis develops between music, breath and movement.

THERAPEUTIC

Grundlage dieses Kurses bildet die Praxis des Vinyasa Yoga, die hier zusätzlich auf Prävention und therapeutische Aspekte ausgerichtet ist. Kräftigende, Mobilisierende als auch osteopathische Praktiken sind Teil des Kurses.

The basis of this course is the practice of Vinyasa Yoga, which focuses on prevention and therapeutic aspects. Strengthening, mobilizing as well as osteopathic practices are part of the course.