

Montag

10.00 Uhr Yoga meets Pilates mit Hanna Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG **60 Min.**

Dienstag

19.00 Uhr Vinyasa Yoga mit Sia Eichendorffstr. **90 Min.**

Mittwoch

08.30 Uhr Yoga mit Susi Schorlemerstr. Gymn.-Raum OG **60 Min.**

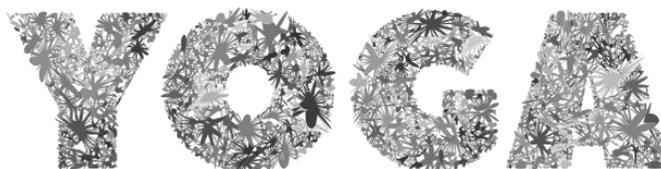
Donnerstag

18.45 Uhr Hatha Yoga mit Theebika Kaarster Str.14 **60 Min.**

19.15 Uhr Yoga mit Michaela Schorlemerstr.133 Gymnastikraum EG **60 Min.**



Schorlemerstr.131 a
41464 Neuss
Tel.: 02131 7181713
www.tg-neuss.de



Probetraining: 1 Woche für 5,00 €!

Bitte gewünschten Zeitraum (7 Tage) per E-Mail an probekarte@tg-neuss.de senden.
Sie erhalten eine schriftliche Bestätigung, welche Sie bei der ersten Einheit dem/der Trainer/in vorzeigen und die 5,00 € Gebühr zahlen.

Hatha-Yoga

Die harmonisierende Wirkung des Yoga ist in vielen wissenschaftlichen Studien erwiesen und dokumentiert. Dies ist der Grund, weshalb viele Krankenkassen sich an den Kosten von Yoga-Kursen beteiligen und Yoga in vielen Gesundheits- und Fitness-Ratgebern empfohlen wird. Der Unterricht besteht aus Asana (Körperhaltung), Pranayama (Atemtechnik), Entspannung und Meditation. Die Übungsfolgen bauen aufeinander auf und zielen auf eine Kräftigung der gesamten Haltemuskulatur, der Stärkung der Atemwege, Verbesserung der Konzentration und einem besseren Körpergefühl.

Ashtanga Yoga

ist eine dynamische, bewegungsintensive Yoga-form, in der die Yogahaltungen (Asanas) in einer gleichbleibenden Reihenfolge verbunden mit einer speziellen Atmung, geübt werden. Die einzelnen Asanas werden mit dem Sonnengruß verbunden. Durch die intensive Atmung (Ujjain) und Konzentration werden der Geist und die Wahrnehmung gestärkt. Ashtanga fördert außerdem Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Ashtanga ist eine sehr alte Form des Hatha Yogas (Oberbegriff für alle Yogaformen, in denen Asanas geübt werden, wurde im Westen vor allem durch die amerikanische Version des Power Yogas bekannt.

Vinyasa Power Yoga

ist eine Synthese aus Kraft, Konzentration, Ausdauer und kontrollierter Atemtechnik, die durch eine stetige Serie Yin Yogaübungen zu einer fließenden Einheit verbunden wird. Der dynamische Übungsablauf wird vom eigenen Atemrhythmus getragen. Vinyasa Power Yoga kommt gerade uns westlich geprägten Menschen in unserer Bedürfnisstruktur entgegen: Das Zusammenspiel aus Aktivität und Ruhe, Gelassenheit und Dynamik, Loslassen und Kontrolle sowie Power und Sensibilität ergibt ein effizientes Energiemanagement, das bewirkt, die Flut von Reizen, die auf uns einströmen, durch Körper, Geist und Seele konstruktiv zu verarbeiten.