

# Programmbeschreibung

## Meditation, Pranayama und Asana mit Michelle

Kein Yoga ohne Meditation. So beginnen wir unseren Tag mit einer Einkehr, mit einem „Nach-Innen-Schauen“ um festzustellen wo wir gerade stehen, was uns innwendig bewegt und um uns ganz bewusst unserer Vision entsprechend auszurichten.

Yoga am Morgen ist eine Wohltat. Wir bringen Bewegung in unsere Körpersysteme und kommen in aller Bewusstheit in die Aktivität des Tages. Sanfte Asanas lösen die Steifheit aus unserem Körper und energetisieren.

Pranayama bedeutet, die Lebensenergie zu kontrollieren. Dies geschieht über verschiedene **Atemübungen** die im klassischen Yogasystem eine bedeutsame Rolle spielen und doch in vielen Yogaklassen außer Acht gelassen werden. Die bewusste Regulierung der Atmung und die Konzentration auf die Vorgänge im Körper können unseren Energielevel anheben und die Prozesse des Bewusstseins anheben.

# Yogafestival am 22.02.2025

## Yin und Yang mit Michelle

Die gegensätzlichen aber komplementären Kräfte, die zusammen das Gleichgewicht im Universum und im menschlichen Körper widerspiegeln.

Auch wenn das Konzept Yin und Yang aus der chinesischen Tradition stammt, nutzen wir diese Begrifflichkeit um beide Energieformen in dieser Stunde anzusprechen. Yin steht für ruhiges etwas länger andauernde, passiv gehaltene Asana in die wir hineinsinken und still werden. Yang führt uns in die aktiven und dynamischen Bewegungen des Yoga. Eine ausgewogene Yogapraxis integriert sowohl Yin als auch Yang um ein Gleichgewicht zu schaffen.

## Mantras und spirituelle Lieder mit Doris

Wir singen Mantras und spirituelle Lieder aus verschiedenen Kulturen und Religionen dieser Erde. Beim Chanten wird der Kopf frei und der Verstand kommt zur Ruhe.

Das Wiederholen der Melodien und meist kurzen Texten führt in eine Art Meditation, zu Freude und Entspannung.

Es geht um die Freude am Singen.

# VfR Haag an der Amper

## Entspannung mit Klangschalen mit Tina

Tauche tief ein in die heilsamen Schwingungen der Klangschalen und genieße die Weite in Dir. Dich erwarten freie Spiele getragen von therapeutischen und indischen Klangschalen, Zimbel, Klangbalken und Koshi .

## TSY mit Carmen

Sehr sanfter Yogaflow—für jeden geeignet. Wir erwarten tiefe Entspannung, da wir wieder mit uns in Verbindung kommen. Wenn das Machen aufhört, darf es leicht und mühelos werden.

## Yoga und NLMM mit Rebecca

Mit achtsamem Yoga und NLMM finden wir zurück ins Gleichgewicht. Non-Linear Movement Method (NLMM) ist eine sanfte Bewegungsform, mit der das Nervensystem reguliert wird.

# Gymnastikraum

Meditation, Pranayama und  
Asana mit Michelle  
8.30 Uhr bis 09.15 Uhr

Traumsensibles Yoga mit Car-  
men  
9.30 Uhr bis 11.00 Uhr

Mantra mit Doris  
11.15 Uhr bis 12.30Uhr

Yoga und NIMM mit Rebecca  
13.30 Uhr bis 14.45 Uhr

Yin und Yang mit Michelle  
15.00 Uhr bis 16.30 Uhr

Klangschalen mit Tina  
16.45 Uhr bis 17.45 Uhr

Anmelde- und Rück-  
trittsbedingungen :



Schriftliche Anmeldung an folgende Meldeadres-  
se senden:

Petra Silberbauer, Kreisstr. 8a,  
85410 Untermarchenbach  
Oder per E-Mail an:  
ps.in.balance@web.de

Ein Rücktritt kann nur schriftlich unter Angabe  
einer Bankverbindung erfolgen.

Die Bearbeitungsgebühr beträgt in jedem Fall 30  
Euro.

Ein Rücktritt nach dem Meldeschluss kann nur  
bei Vorlage eines ärztlichen Attestes erfolgen.

Die Bearbeitungsgebühr beträgt ebenfalls 30  
Euro.

Ein Rücktritt ohne Vorlage eines ärztlichen At-  
tests oder ein Nichterscheinen hat die Einbehalt-  
ung der Teilnehmergebühr zur Folge.

Ein kurzfristiger Rücktritt ohne triftigen Grund  
hat die Einbehaltung der gesamten Teilnehmer-  
gebühr zur Folge.

Der VfR Haag behält sich das Recht vor, die Ver-  
anstaltung aufgrund geringer Teilnehmerzahl  
abzusagen oder zu verschieben.

Versicherungsschutz genießen teilneh-  
mende Sport- und Vereinsmitglieder im  
Rahmen der bestehenden Sportversiche-  
rung.

Mitzubringen: Yogamatte, Blöcke  
und Gurte, Decke, warme Kleidung  
und Verpflegung

Veranstaltungsort:

VfR Haag e.V.

Gymnastikraum

Hagenaustraße 21

85410 Haag an der Amper

Email: ps.in.balance@web.de

Begrenzte Teilnehmerzahl

Frühbucherpreis: 69 Euro bis  
31.12.2024

Danach 85 Euro

Alternativ: Online 49 Euro

.....  
Unterschrift und verbindliche Anmeldung

Name und Anschrift