

Yin und Yang-Yoga



Sitzen Sie auch zu viel, werden Sie steifer und steifer, haben Sie immer wieder Rückenschmerzen, sind Sie gestresst und gereizt, schlafen Sie nicht gut und fehlt Ihnen die notwendige Ruhe und Gelassenheit? Oder haben Sie einfach nur Lust auf Yoga? Dann sind Sie hier genau richtig:

Yin- und Yang-Yoga

Samstags von 14.00 – 15.30 Uhr
im Studio amica mea,
Hatzfeldstr. 18, 51069 Köln-Dellbrück

Freitags von 18.00 – 19.00 Uhr
im Kurzentrum Neubrück,
Straßburger Platz 6, 51109 Köln-Neubrück



In aller Kürze ...

Über Hatha Yoga

Hatha Yoga ist heute der populärste Yoga-Stil. Hatha Yoga – das Yoga der Körperarbeit, der körperlichen Bemühung, der Hartnäckigkeit. Die Entwicklung wird über das TUN spürbar.

Hatha bedeutet ... Ha und Tha, Sonne und Mond, der Ausgleich zwischen weiblicher und männlicher Seite - von Anstrengung und Entspannung.

Über Yin Yoga

Yin Yoga wird auch beschrieben als der sanfte Weg zur inneren Mitte (so Yin-Yogalehrerin und Autorin Stefanie Arend). Der Fokus liegt hierbei auf den tieferen Schichten des Körpers wie Bindegewebe und Faszien.

Im Yin-Yoga sind wir passiv. Die Übungen werden in der Regel zweieinhalb bis fünf Minuten gehalten. Der Rücken darf sich runden – das trägt zur Dehnung bei, die wir meist dringend benötigen. Die Haltepositionen dürfen bequem sein, damit der ganze Körper und somit auch der Geist entspannen können.

Über mich

Ich bin Yogalehrerin aus Leidenschaft mit vielen anderen beruflichen Qualifikationen, die Sie auf meiner Internetseite beschrieben finden. Trotz (oder vielleicht sogar wegen) mehrerer RückenOP's ist Yoga mein Weg um beweglich und zufrieden zu sein. Gleichzeitig sehe ich Yoga auch als gute Vorbereitung für verschiedene Sportarten – für mich das Reiten – für Sie vielleicht Joggen oder Tanzen.

Und sonst ...

... können Sie mich zu allen erdenklichen Lebensfragen ansprechen.

Ich bin nicht nur Yogalehrerin, sondern auch Systemischer Coach und habe mich in den letzten Jahren intensiv mit der Ernährung nach der Fünf-Elemente-Lehre beschäftigt.

Kontakt

Ursula Heidbrink .
Yogalehrerin / Systemischer Coach .
Petersenstraße 24 . 51109 Köln .
www.uhkommunikation.com .
Ursula.Heidbrink@t-online.de .
Mobil 0171 48 74 398

Warum gerade Yoga?

Yoga ist ein seit tausenden Jahren bekannter Übungsweg, um Körper, Atem, Geist und Seele harmonisch zu beeinflussen. Unser Geist beruhigt sich, unser Körper wird beweglicher und gestärkt, unsere Seele findet Ruhe und unser Atem gibt uns unsere Lebensenergie zurück.

Was Sie in dieser Zeit erwartet:

- Ruhe und Achtsamkeit – Raus aus dem Hamsterrad
- Körperübungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga und dem Yin-Yoga, die Ihre Beweglichkeit fördern und Ihren Körper lockern und dehnen
- Atemübungen (Pranayama), die den Körper anregen oder beruhigen können und den Geist beruhigen
- Selbstverständlich eine alles ins Lot bringende Endentspannung (Savasana)

Vorkenntnisse:

An meinen Yogastunden können Sie ohne Vorkenntnisse teilnehmen. Ein Quäntchen Interesse und Neugier genügt. Weder Alter noch mangelnde Gelenkigkeit sind Hinderungsgründe – auch nicht die normalen Alltagsbeschwerden.



Was Sie bitte mitbringen:

- Einen offenen Geist,
- bequeme Kleidung,
- warme Socken,
- eine kuschelige Decke und
- wenn möglich eine Yogamatte und
- vielleicht etwas zu trinken.

Was sollten Sie berücksichtigen:

Es gibt Erkrankungen die erfordern, dass Sie zuerst Rücksprache mit Ihrem Arzt halten. Sprechen Sie mich gern dazu an. Für mich ist auch wichtig zu wissen, ob Sie derzeit akute Beschwerden haben, eine Grippe hatten, unter Bluthochdruck leiden, vielleicht schwanger sind, etc.. Ihre Gesundheit ist das wichtigste Gut!

Yoga - bei Ihnen vor Ort:

Zur Ruhe kommen, Gelassenheit finden, Kraft tanken und den Geist entspannen.

Alles was wir brauchen ist ein ruhiger Ort, Platz für unsere Yogamatten und Zeit. Ich komme zu Ihnen nach Hause, ins Büro, in Ihren Tagungsraum...

Mein individueller Yogaunterricht kann nur für Sie allein oder für Gruppen bis zu 10 Personen sein.

Vereinbaren Sie Ihre Yogastunde mit mir entsprechend Ihren Wünschen und Vorkenntnissen.

Was kostet eine Yoga-Stunde?

Die Investition in Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden beträgt pro Person in der Gruppe

- 1 ½-stündige Yogapraxis 15 €
- 1-stündige Yogapraxis 12 €
- Privatstunde nach Vereinbarung

Anmeldung:

Ich freue mich auf Ihre Anmeldung per E-Mail an Ursula.Heidbrink@t-online.de oder / und telefonisch unter 0171 48 74 398