

TRIVENI

YOGA · GESUNDHEIT & MEHR



Kursbeschreibungen

YOGA

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg zu körperlicher Gesundheit und Lebenskraft, zu seelischem Gleichgewicht und Lebensfreude, zu innerer Erfahrung und Lebensweisheit. Yoga hilft bei Rückenschmerzen, Verspannungen, Stress und kurbelt den Stoffwechsel an.

Alle unsere Unterrichtseinheiten basieren auf dem klassischen Hatha-Yoga, einem ganzheitlichen Übungs-Weg, mit dem Ziel durch Haltungen (Asanas), Bewegungsabläufe (Karanas) und Atemlenkung (Pranayama) unsere Gesundheit und Lebenskraft zu stärken und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Schon nach wenigen Stunden werden Sie mehr Kraft und Lebensfreude spüren.

Unser Unterricht ist geprägt durch die Verbindung verschiedener Lehrtraditionen und die Konzentration auf bestimmte Stundenschwerpunkte.

HATHA-YOGA UND ENTSPANNUNG

Eine Yoga-Stunde, in der Sie zu mehr Kraft und innerer Ruhe kommen. Hier werden Yogahaltungen (Asanas) behutsam mit einer korrekten und körpergerechten Übungstechnik unterrichtet. Atem- und Entspannungsübungen helfen dabei, körperlich und geistig zur Ruhe zu kommen und eine ganz achtsame Zeit mit sich selbst zu erleben.

HATHA-YOGA DYNAMISCH

Hier werden Bewegungsabfolgen (Karanas) verbunden mit der Konzentration auf den Atem geübt. Durch diese ausgewogenen Bewegungsabläufe wird die Wirbelsäule aufgerichtet und energetisiert. Die Organe werden stimuliert, Stoffwechselprozesse gefördert und harmonisiert. Das Ziel dieser Stunde ist zu einer äußeren und inneren Balance zu finden.

HATHA-YOGA INTENSIV

Der Schwerpunkt dieser Stunde liegt bei den Haltungen (Asanas). Zu jeder Haltung werden Variationen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden angeboten, so dass jeder die für ihn passende Variation einnehmen kann. Während die Asanas länger und intensiver gehalten werden, richtet sich die Konzentration auf die Energien im Körper, die bewusst aufgespürt und mental zu Organen oder Energiezentren gelenkt werden. So ergeben sich Freiräume, den Körper auf anatomischer, energetischer und mentaler Ebene zu erforschen und bewusst die Kraft der einzelnen Yogahaltungen wahrzunehmen.

ZENTRUM FÜR BEWEGUNG ♦ BEGEGNUNG ♦ BEWUSSTSEIN

Breslauer Straße 15 ♦ 82194 Gröbenzell

Tel 08142 / 410 40 76 ♦ www.triveni-zentrum.de

info@triveni-zentrum.de

TRIVENI

YOGA · GESUNDHEIT & MEHR



HATHA-YOGA MEDITATIV

Der meditative Aspekt des Yoga steht im Mittelpunkt dieser Stunde. Haltungen werden behutsam vorbereitet und mit einer korrekten und körpergerechten Übungstechnik eingenommen. Ein meditatives Moment kann bereits entstehen, während Asanas länger gehalten werden. Der Aufbau dieser Stunde dient jedoch vor allem zur Einstimmung auf eine Zeit der Stille und der Meditation. Über die Verbindung mit dem Körper kommt der Geist zur Ruhe.

YOGA FÜR SCHWANGERE

Durch ganz bewusstes Atmen, achtsame Körperübungen, Entspannung sowie Meditation wird die Gesundheit von Körper und Geist gefördert. Sie schöpfen Kraft für das bevorstehende Ereignis und die Zeit danach. Wenn Sie selbst zur Ruhe kommen, schaffen Sie die besten Voraussetzungen für Ihr Kind.

YOGA FÜR KINDER

Yoga für Kinder wird für verschiedene Altersgruppen angeboten und soll vor allen Dingen Spaß machen. Durch die spielerische Kursgestaltung entdecken diese ihr persönliches Bewegungspotential. Körperliche Fähigkeiten werden gefestigt und ausgebaut, die eigene Fantasie wird genutzt und erweitert. Yoga vermittelt Kindern Freude an der Bewegung, fördert die Konzentration, schult Kraft und Beweglichkeit, verbessert die Koordination und die soziale Kompetenz, da sie dabei auch lernen, anderen gegenüber Verantwortung zu übernehmen.

YOGA EINZELUNTERRICHT

Einzelunterricht hat in der Geschichte des Yoga eine lange Tradition. Es ist die ursprüngliche Form, Philosophie und Übungstechniken weiterzugeben. Eine systematisch aufgebaute, ganzheitliche Yogapraxis weist dabei den Weg.

Der Einzelunterricht ist für jeden gedacht, der intensiv selbstständig oder auch ergänzend zum Gruppenunterricht üben möchte. Übungen und Haltungen werden individuell ausgewählt. Schon in etwa zwei Monaten entsteht eine gute Basis für selbstverantwortliches Üben. Die persönliche Übungspraxis kann regelmäßig in größeren Abständen überprüft werden, um die Yoga-Haltungen zu korrigieren und zu verfeinern, aber auch um neue Impulse zu setzen.

ZENTRUM FÜR BEWEGUNG ♦ BEGEGNUNG ♦ BEWUSSTSEIN

Breslauer Straße 15 ♦ 82194 Gröbenzell

Tel 08142 / 410 40 76 ♦ www.triveni-zentrum.de

info@triveni-zentrum.de

TRIVENI

YOGA · GESUNDHEIT & MEHR



PILATES

Klassisches Pilates begeistert durch seine Eleganz und Harmonie, während es vor allem unsere Körpermitte stärkt. Wir unterrichten das Mattentraining nach dem ursprünglichen System von J.H. Pilates. Die traditionelle Körperarbeit wird dabei nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft modifiziert. Somit ist es möglich auch in einem Gruppentraining, individuell zu betreuen. Wir arbeiten mit ganzen Muskelgruppen und -ketten, die wir kräftigen, dehnen und entspannen. Haltung, Atmung und Konzentration spielen eine entscheidende Rolle. So schulen Sie Ihre Körperwahrnehmung, verbessern Ihre Haltung und Ihre Figur.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Dieser Kurs bietet ein ausgewogenes Muskeltraining und kann bei Rückenschmerzen Abhilfe schaffen. Gezielte Übungen kräftigen den Muskelapparat der Wirbelsäule und stabilisieren die Gelenke. Durch den Einsatz verschiedener Hilfsmittel bleibt das Training abwechslungsreich und interessant. Verspannte Muskeln werden entlastet und verhärtete Strukturen mobilisiert. Somit entsteht eine harmonische neue Kraft. Durch dieses bewusste Training entwickeln Sie eine innere und äußere Balance sowie mehr Körperbewusstsein im Alltag.

DIE FELDENKRAIS - METHODE

Über sanftes, behutsames Bewegen und durch Erspüren des eigenen Körpers, z.B. im Bezug zum Boden, über Vergleiche von Längen, Gewichten oder über die Orientierung einzelner Körperteile zueinander etc., lernen Sie Ihren eigenen Körper neu kennen. Bereits bekannte und vertraute Bewegungen werden erforscht, um Zusammenhänge zu erkennen. Dies lässt uns Bewegungen leichter und ökonomischer ausführen. Die Basis ist organisches Lernen, das wir in der kindlichen Bewegungsentwicklung bereits sehr erfolgreich angewendet haben. Wir haben alle Kriechen, Krabbeln, Sitzen, Gehen und Hüpfen ... selbst entdeckt, - ohne dass es uns jemand gezeigt hätte! Wichtig sind dabei Spaß und Freude beim Erforschen. Diese positiven Empfindungen speichern sich gemeinsam mit der Bewegung im Gehirn und sind dann leicht abrufbar.

In den einzelnen Feldenkrais-Stunden kann man selbst übermäßige Spannungen erkennen und loslassen oder entdecken wo mehr Aktivität erforderlich ist. Durch effizientere Bewegungen entstehen Freiräume für mehr Lebensfreude, Kreativität und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

ZENTRUM FÜR BEWEGUNG ♦ BEGEGNUNG ♦ BEWUSSTSEIN

Breslauer Straße 15 ♦ 82194 Gröbenzell

Tel 08142 / 410 40 76 ♦ www.triveni-zentrum.de

info@triveni-zentrum.de

TRIVENI

YOGA · GESUNDHEIT & MEHR



MEDITATIONSTECHNIKEN

An den Freitagabenden werden Sie verschiedene Formen der aktiven Meditation (z.B. Tibetische Praxis, Sufi-Tanz, Cakra-Meditation, Bewegungsabläufe, Mantra singen,) und der stillen Meditation (Konzentration auf den Atem, Mantras, Klangschalen, sowie spirituelle Texte) kennen lernen und praktizieren.

Es sind einfache Methoden der Meditation, die jeder ausüben kann. Doch gerade das Einfache führt uns in die Tiefe unseres Seins. Dies kann in jedem Augenblick erlebt werden, wenn wir uns dafür bereit machen und es geschehen lassen. Sowohl im Tun, als auch im Nicht-Tun ruhen Möglichkeiten ganz bei sich anzukommen. So kommen Sie in Kontakt mit Ihren Ruhepolen und Kraftquellen und können aus ihnen schöpfen, nicht nur in den Zeiten der Meditation, sondern auch in einem Alltag. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

MEDITATION UND PHILOSOPHIE

Meditation ist eine klassische Methode, um den Geist zur Ruhe und Klarheit zu bringen. Wir lernen, die Welt in einer gelasseneren Haltung wahrzunehmen, ohne sofort emotional darauf zu reagieren. In herausfordernden Situationen können wir ruhig bleiben und mit unserem vollen Potential denken und handeln. Durch regelmäßige Übungspraxis gelingt es immer mehr in die innere Stille zu sinken und den Wesenskern zu spüren. In diesem Zustand sind wir mit unserer inneren Weisheit, unserer Führung und Intuition verbunden und können auf ein kreatives Potential zugreifen, das in unserem Alltagsbewusstsein nicht zugänglich ist. Wir lernen bewusster zu handeln und nehmen uns selbst und unsere Umwelt klarer wahr. In diesem Kurs werden die Grundlagen der Meditation und Achtsamkeit durch verschiedene Meditationsmethoden aus unterschiedlichen Weisheitstraditionen praktisch (ca. 1 Std.) und theoretisch erfahrbar gemacht.

ENTSPANNUNG

Ein Genuss für Körper, Geist und Seele in unserer hektischen, leistungsorientierten Zeit. Dies bedeutet Loslassen und neue Energie tanken, sich Zeit zur Regeneration nehmen. In diesem Kurs wird mit verschiedenen Entspannungstechniken gearbeitet. Mobilisations- und Beweglichkeitsübungen werden eingesetzt, um verspannte Muskelgruppen zu lockern und den Einstieg in die Entspannung zu erleichtern.

ZENTRUM FÜR BEWEGUNG ♦ BEGEGNUNG ♦ BEWUSSTSEIN
Breslauer Straße 15 ♦ 82194 Gröbenzell
Tel 08142 / 410 40 76 ♦ www.triveni-zentrum.de
info@triveni-zentrum.de