

Atma Yoga - Stundenplan (gültig ab Januar 2011)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Morgen-Yoga schwungvoll & entspannt in die Woche starten 08.30 -10.00 Uhr (A/F)				
	Vormittags-Yoga rückenstärkend & entspannend 10.15 -11.45 Uhr (A/F)		Senior-Yoga sich kraftvoll, beweglich und harmonisch fühlen 10.00 -11.30 Uhr (A)	VHS-Yoga 10.15 -11.45 Uhr (F) nähere Informationen hierzu finden Sie im VHS-Programm
	Mittags-Yoga lockernd & erfrischend 12.00 -12.45 Uhr (A/F)		Mittags-Yoga lockernd & erfrischend 12.00 -12.45 Uhr (A/F)	
		Junior-Yoga bewegt, konzentriert & entspannt 16.15 -17.15 Uhr (10-14 J.)		Junior-Yoga bewegt, konzentriert & entspannt 15.45 -16.45 Uhr (10-14 J.)
				LetGo-Yoga dehnen, atmen & loslassen 17.15 -18.00 Uhr (A)
LetGo-Yoga dehnen, atmen & loslassen 18.00 -18.45 Uhr (A)		Abend-Yoga einfach mitmachen & sich gut fühlen 17.45 -19.15 Uhr (A)		
Abend-Yoga Gelassenheit & neue Energie 19.00 -20.30 Uhr (F)		Abend-Yoga einfach mitmachen & sich gut fühlen 19.30 -21.00 Uhr (A)		Abend-Yoga Gelassenheit & neue Energie 18.30 -20.00 Uhr (F)

A: Anfänger; F: Fortgeschrittene

An einigen Wochenenden finden **Workshops** von 17.30 bis ca. 20 Uhr statt. Nähere Informationen hierzu finden Sie auf www.atmayoga.de.

Catharina von Graevenitz
raummaldrei
Mohrenstraße 21
96450 Coburg
Tel.: +49 (9561) 2 34 18 40
eMail: hallo@atmayoga.de
www.atmayoga.de



Frequently Asked Questions (FAQ)

Anmeldung & Organisatorisches

1. Wie melde ich mich an?

Per E-Mail an hallo@atmayoga.de oder telefonisch unter +49 (9561) 2 34 18 40.

2. Können versäumte Stunden nachgeholt werden?

Alle Kurse sind offen und fortlaufend, deshalb können durch Urlaub, Krankheit oder sonstige Verhinderungen nicht wahrgenommene Stunden leicht nachgeholt werden. Natürlich entwickelt sich ein Kurs, der regelmäßige Teilnehmer hat, in einer eigenen Dynamik weiter. Dennoch kann man jederzeit wieder dazustoßen oder durchaus auch ein anderes Kursangebot als Alternative nutzen. Sollten Sie unsicher sein, was in Ihrem Fall die beste Möglichkeit ist, sprechen Sie mich an.

3. Was muss ich mitbringen?

Bequeme Kleidung (Hose und T-Shirt, evtl. einen Pullover oder eine Strickjacke für die Tiefenentspannung und Meditation). Yoga sollte zwar nach Möglichkeit barfuß gemacht werden, wer mag, darf natürlich trotzdem Socken tragen.

4. Ich habe gesundheitliche Probleme, kann ich trotzdem Yoga machen?

Bei akuten Verletzungen am Bewegungsapparat oder grippalen Infekten sollten Sie kein Yoga machen. Für Schwangere ab dem 3. Schwangerschaftsmonat empfiehlt sich ein spezieller Yoga-Kurs.

Alle weiteren gesundheitlichen Einschränkungen sind individuell und am besten mit Ihrem Arzt abzuklären. Sie dürfen auch gerne mit mir Kontakt aufnehmen. Prinzipiell stellt Yoga **keinen** Ersatz für Therapien dar und zielt in erster Linie auf die Gesunderhaltung und die multimodale Stressbewältigung ab. Bitte klären Sie im Zweifelsfall die Teilnahme an einem Yoga-Kurs zuvor mit Ihrem Arzt.

5. Zahlt die Krankenkasse einen Zuschuss?

Die regelmäßige Teilnahme an Yoga-Kursen wird als Präventionsmaßnahme von einigen Krankenkassen finanziell unterstützt. Bitte sprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse.

6. Gibt es eine Schnupperstunde?

Sie können einmalig kostenlos in einem Kurs Ihrer Wahl an einer Schnupperstunde teilnehmen.

Rund um Yoga

1. Warum Yoga?

In unserem Alltag nehmen wir selten die Ganzheit von Körper, Geist und Seele wahr. Unsere Gedanken sind meist nicht bei dem, was der Körper gerade tut. Dieser befindet sich häufig in einseitigen (Sitz-)Positionen, denn wir bringen ihn in Haltungen, die unserer momentanen Aufgabenbewältigung dienen. Leider nehmen wir unseren Körper oft erst dann bewusst wahr, wenn er uns Schmerzen aufzeigt. Häufig atmen wir dann auch flach und unregelmäßig. Diese Unverbundenheit von Körper, Geist und Seele kann zu körperlichem Unwohlsein, geistiger Unruhe und innerer Kraftlosigkeit führen. Genau hier setzt Yoga an - es verbindet Körperarbeit mit Achtsamkeit, Ausschöpfung des Atempotentials und meditativer Konzentration. Dadurch nehmen wir uns selbst meist schon nach kurzer Zeit bewusster wahr und merken deutlich, wie wir uns auch im Alltag aktiver um uns selbst kümmern können. Das wiederum kann sich positiv auf Familie, Partnerschaft, Job und Freizeit auswirken.

2. Was ist Kundalini-Yoga?

Beim Kundalini-Yoga geht es darum, die in jedem Menschen vorhandene Kundalini-Kraft zu erwecken und dadurch unser schöpferisches Potential zu erfahren. Dies erreichen wir durch dynamische und mit dem Atem gelenkte Körperübungen. Durch sie spüren wir bald eine Zunahme an Energie, Wachheit und Selbstbestimmtheit.

3. Was ist Hatha-Yoga?

Hatha bedeutet die Verbindung von Sonne (Ha) und Mond (Tha) in uns. Diese polaren Kräfte kennen wir auch als männlich-weiblich, Yin-Yang, gebend-nehmend und Nacht-Tag. Hatha-Yoga besteht meist aus gehaltenen Körperpositionen (Asanas), die darauf abzielen, die Muskel- und Knochenstruktur in Übereinstimmung zu bringen. Mit bewusster Atmung fördern Asanas den Blut- und Energiekreislauf und bringen unser Nervensystem ins Gleichgewicht. Dies wiederum hat positive Auswirkungen auf Geist und Seele.

4. Was ist Atma Yoga?

Atma Yoga verbindet harmonisch Kundalini- mit Hatha-Yoga.

Ihre Frage konnte nicht beantwortet werden? Nehmen Sie einfach Kontakt zu mir auf (Kontaktdaten rückseitig).