



HOLY WOW

gostenhof

CLASS SCHEDULE

VALID FROM 20.06.18

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
19:00-20:30 FLOW IN ENGLISH Vinyasa Flow with Helen or Kate	19:00-20:30 BASIC Basic Vinyasa Flow with Sina	18:00-19:30 SLOW FLOW Gentle Vinyasa Flow and deep stretching with Miriam	19:00-20:30 FLOW Strengthening Vinyasa Flow with Janine	18:00-19:30 BASIC Basic Vinyasa Flow with Sina	10:30-12:30 INSIDE FLOW Vinyasa Flow choreography with Janine	10:30-12:00 FLOW Strong and dynamic with Sina
		20:00-21:15 BUDOKON YOGA Primary Series with Sina				17:00-18:30 SLOW FLOW Gentle Vinyasa Flow and deep stretching with Janine

Wir haben unsere Kurse bewusst nicht in Levels eingeteilt, denn jede Praxis ist individuell anpassbar. Der Basic Kurs, wie näher in der Kursbeschreibung erläutert, eignet sich besonders für Beginner. Generell sind aber alle Kurse auch für Fortgeschrittene interessant entweder als Vertiefung oder als Weiterentwicklung.

We decided purposefully to not divide our courses into different levels, as each course is adaptable to individual needs. The Basic course is particularly suitable for Yoga beginners, as explained in our course descriptions. All of our classes are interesting for intermediate and advanced students to deepen or develop their practice.

BASIC

Dieser Kurs richtet sich an Yoga Einsteiger, aber auch an Fortgeschrittene die an der Basis arbeiten wollen. Im Fokus steht die Vermittlung von den Grundlagen der Vinyasa Yoga Praxis, die richtige körperliche Ausrichtung und Ausführung der Asanas, Elemente der Yoga Lehre und Begrifflichkeiten als auch einfache Atemtechniken.

This course targets Yoga beginners, but intermediate and advanced students will also benefit from exploring the alignment essentials to deepen the roots of their practice. The focus is to teach the basics of the Vinyasa Yoga Practice, physical alignment, execution and transition of the Asanas (postures) and also elements from the Yoga teachings, concepts and breathing techniques.

FLOW

Im Mittelpunkt steht das vertiefen und Weiterentwickeln der Asana Praxis. Geübt werden fließende und dynamische Vinyasa Flow Sequenzen. Die konstante Bewegung ist herausfordernd und fördert den Aufbau von Kraft, Flexibilität und Balance. Weiterführende Atem Techniken und der Atem Rhythmus in der Bewegung werden geübt. Die Intention ist Achtsamkeit, Klarheit, Fokus und Freiheit, also Meditation in der Bewegung.

The key element of this class is to deepen and develop the Asana Practice. The fluid and dynamic Vinyasa Flow sequences are challenging and will help to build power, flexibility and balance. Further breathing techniques and the rhythm of breath in constant movement are core components of this class. The intention is to build awareness, clarity, focus and i.e. meditation in movement.

SLOW FLOW

Dieser Kurs beinhaltet sowohl langsam fließende Asana Sequenzen als auch Yin Yoga Elemente und einen verstärkten Fokus auf die Atemtechniken. Achtsames Fließen, tiefe Dehnungen und die Verbindung zum Atem stehen im Vordergrund des Slow Flows. Der gesamte Bewegungsapparat wird sanft und nachhaltig trainiert und das Nervensystem re-stabilisiert. Gleichzeitig schafft das Praktizieren von Stille eine tiefe Verbindung zwischen Körper und Geist.

This course includes slow flow Yang and Yin asana sequences that help to relieve deeply rooted tensions and to align the mind, breath, and body with clarity. Gentle flowing, holding of asanas and stretching for longer period of time improves flexibility of joints, muscles and the whole body. The effects of stress will be reduced and the nervous system will re-stabilize. At the same time practicing of silence, mindfulness and intention creates a true bond between body and mind and harmonizes them.

BUDOKON PRIMARY SERIES

Diese Klasse führt in einem kontinuierlich fließendem Flow durch die komplette BUDOKON@YOGA - Primary Series. Dieser kraftvolle und elegante Yoga Stil dessen Bewegungen organisch, kreisförmig und kontinuierlich fließend sind fördert sowohl Agilität, Koordination und Körperkontrolle. Bewegungsachtsamkeit lenkt die Aufmerksamkeit auf den Moment.

The BUDOKON@YOGA style is best described as a transition based hatha Yoga flow with continuous circular rotation. The Yoga style honors its traditional roots of Hatha (posture based) Yoga while bringing a completely unique Martial Arts circular influence. Agility, coordination and body consciousness are the effects from this holistic training. Movement awareness is creating inner and outer balance in each and every moment.

INSIDE FLOW

Inside Flow ist eine Evolution des Vinyasa Yoga. Geübt wird eine fließende Abfolge von Asanas, geleitet durch den Atem und abgestimmt auf den Beat der Musik. Zu moderner Musik wird in dieser Stunde eine Choreographie mit Asanas aufgebaut, in der jede Atmung synchronisiert ist, zur Bewegung des Körpers. Es entsteht eine Symbiose aus Musik, Atmung und Bewegung, aus Tradition und Moderne.

Inside Flow is an evolution of Vinyasa yoga. You will practice a fluid sequence of asanas, guided by the breath and tuned to the beat of the music. In this class you will learn a choreography, build of Asanas, where every breath is synchronized to the movement of the body. A symbiosis develops between music, breath and movement.