

Yoga Basics

Die Grundlagen des Yoga für Anfänger und wenig Geübte

Yoga Medium

Aufwärmeübungen
Asanas und Flows für leicht Fortgeschrittene
Einfache Atemübungen
Entspannung

Yoga für Fortgeschrittene

Aufwärmeübungen
Asanas: statisches Halten
Flows: dynamische Abfolgen
Pranayama: Atemübungen
Meditation
Entspannung

Yoga für den Rücken

Aufwärmeübungen
Übungen für die Flexibilität und Stärkung des Rückens als Prävention
Entspannung
Für mehr Details siehe unten

Yoga 50 +

Aufwärmeübungen
Einfache Körper- und Atemübungen unter Berücksichtigung von gesundheitlichen Problemen des Bewegungsapparats
Entspannung

Meditation und Yoga Nidra

Yoga Nidra ist eine Methode der Tiefentspannung

Schwangerschaftsyoga

Yoga ist eine Methode, die sich gut zur Geburtsvorbereitung eignet und die Beschwerden während der Schwangerschaft lindert.

Hormonyogaübungsgruppe

Für Teilnehmerinnen, welche die Hormonyogasequenz in einem Wochenendkurs bereits erlernt haben, zum Auffrischen und für gemeinsames Üben.
Entspannung

Yoga Basics

Conoscenze elementari dello yoga per principianti e per persone con poca pratica

Yoga Medium

Esercizi di riscaldamento
Posizioni statiche e sequenze dinamiche per leggermente avanzati
Esercizi respiratori semplici
Rilassamento

Yoga per avanzati

Esercizi di riscaldamento
Asanas: posizioni statiche
Flows: sequenze dinamiche
Pranayama: esercizi di respirazione
Meditazione
Rilassamento

Yoga per la schiena

Esercizi di riscaldamento
Esercizi per la flessibilità e rinforzamento della schiena come prevenzione
Rilassamento
Per ulteriori dettagli vedi sotto

Yoga 50 + / Terza età

Esercizi di riscaldamento
Esercizi fisici e respiratori lievi, rispettando le eventuali problematiche dell'apparato motorio
Rilassamento

Meditazione e Yoga Nidra

Yoga Nidra è un metodo di rilassamento profondo

Yoga della gravidanza

Lo yoga è un metodo che si adatta molto bene alla preparazione al parto e che allevia sensibilmente i disturbi durante la gravidanza.

Gruppo di yoga ormonale

Per partecipanti che hanno già imparato la sequenza di posizioni durante un weekend, per praticare insieme.

Rilassamento

Provisorio:

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	
		10.00-11.00 Yoga 50+ it.	10.00-11.15 Avanzati: it.			
	18.30-19.45 Medium it.	18.30-19.45 Yoga Basics	18.30-19.30 Gravidanza it.			
20.00-21.00 Yoga ormonale	20.15-21.30 Avanzati: ted.	20.00-21.15 Avanzati: it.	20.00-21.00 it. Y per la schiena			

Preise für Gruppenlektionen:

60-minütige Lektionen: 20.- Fr
 75-minütige Lektionen: 23.- Fr
 Probelektion: 20.- Fr

Prezzi per lezioni di gruppo:

Lezione di 60 minuti: 20.- Fr
 Lezione di 75 minuti: 23.- Fr
 Lezione di prova: 20.- Fr

Für eine Gruppe braucht es minimum 5, maximum 7 Personen.

Per formare un gruppo ci vogliono al minimo 5, al massimo 7 persone.

Die Gruppengrösse wird bewusst klein gehalten, um eine möglichst individuelle Betreuung garantieren zu können.

I gruppi sono tenuti volontariamente piccoli, poiché questo favorisce la assistenza individuale e l'intimità del gruppo.

Bei Unklarheiten, wenn Du nicht sicher bist, welche Gruppe sich für Dich am besten eignet, oder ob Du in eine andere Gruppe wechseln solltest, wende Dich an mich, damit wir gemeinsam die bestmögliche Lösung für Dich finden.

Se non sai quale gruppo si adatta maggiormente a te, o se devi cambiare il gruppo, rivolgiti a me che troveremo insieme la migliore soluzione.

Die Absenzen können im gleichen Kurs, in einer anderen Gruppe kompensiert werden, sofern Platz verfügbar ist. Deshalb ist es wichtig, mich möglichst früh zu informieren und nach einer Kompensationsmöglichkeit zu fragen.

Le assenze possono essere recuperate durante il periodo del corso corrente, in altro gruppo, secondo la disponibilità. Perciò è importante informarmi al più presto per trovare un posto.

Wenn man die Teilnahme in einer anderen Gruppe reserviert, um eine Absenz zu kompensieren, dann jedoch nicht erscheint, oder nicht 24 Stunden vorher die Reservierung annulliert, dann verfällt diese.

Se si riserva un posto in un'altro gruppo come compensazione e malgrado ciò non ci si presenta, o non si disdice 24 ore prima, la lezione sarà persa.

Yoga für den Rücken, Nacken + Schultern

Dieses Angebot hat einen **präventiven** Charakter, um verspannte Muskulatur zu lösen und die schwachen, rückenstabilisierenden Muskeln zu kräftigen.

Es ist gut geeignet bei „**unspezifischem Rückenschmerz**“ und für Menschen, die eine sitzende Tätigkeit ausüben, viel stehen müssen, oder schwere Lasten tragen (wie z.B. auch Mütter, die ihre kleinen Kinder am Arm tragen...).

Bei Schmerzen ist es jedoch wichtig, zuerst einen Arzt aufsuchen und eine Diagnose machen lassen.

Bei folgenden **Alarmzeichen** ist eine Arztkonsultation dringend:

- wenn die Schmerzen in die Beine ausstrahlen
- wenn sie nachts am stärksten sind
- in keiner Lage abklingen

Laut dem **biopsychozialen Modell** werden Rückenschmerzen durch körperliche, seelische und soziale Faktoren beeinflusst. Da Yoga auf alle diese Faktoren wirkt, eignet er sich besonders gut als Prävention. Neben der Kräftigung der Rumpfmuskulatur und des Beckenbodens, sind es die mentale Komponente und meditative Praktiken wie Achtsamkeit und Verinnerlichung, die **stressabbauend** wirken.

Yoga per la schiena, la nuca e le spalle

Questo programma ha uno **scopo preventivo** per scogliere le tensioni muscolari e per rinforzare la muscolatura di sostegno del tronco. È adatto a persone che soffrono di “**dolore della schiena specifico**”, o per persone che:

- svolgono un'attività sedentaria
- stanno in piedi a lungo
- portano pesi eccessivi (p.e. le mamme che portano i bambini...)

Nel caso di dolore è importante consultare prima un medico ed avere una diagnosi precisa.

È necessario consultare subito il medico con questi **segni di allarme**:

- quando i dolori irradiano nelle gambe
- quando peggiorano di notte
- quando non diminuiscono in nessuna posizione

Secondo il **modello biopsicosociale** i dolori della schiena vengono influenzati da fattori fisici, psichici e sociali. Dato che lo yoga è un metodo che agisce su tutti questi fattori, si presta particolarmente bene alla prevenzione. Lo stato fisico viene sostenuto dagli esercizi di scoglimento e rinforzamento muscolare. Lo stato psichico viene influenzato attraverso le pratiche meditative come ad esempio la consapevolezza ed interiorizzazione. Tutto questo è sostenuto da una assenza di competizione tra i partecipanti, il che contribuisce notevolmente alla **riduzione dello stress**.