

**Ab 06.04.2020**  
**neue Online-Live-Kurse**  
**bei MaJu SRL-United e.V.**

- **Montag: 08.00h-08.40h WakeUp**
- **Dienstag: 09.20h-10.00h Faszien Training, ohne Geräte**  
**18.30h-19.10h Yogilates, 19.30h-20.10h Yin-Yoga**
- **Donnerstag: 08.00h-08.40h WakeUp**  
**17.30h-18.10h StrongYoga meets Pilates**  
**18.30h-19.10h Yogilates**  
**19.30h-20.10h Yin-Yoga**
- **Freitag: 09.20h-10.00h Yogilates**

**Die Kurse finden bereits ab 2 Anmeldungen statt. Jeder Kurs hat max. 8 Teilnehmer.**



**Montag & Donnerstag, 08.00h-08.40h WakeUp** Starte frisch, fit und munter in den Tag!  
(Lass dich überraschen)

### **Dienstag [&] Donnerstag, 18.30h-19.10h & Freitag, 09.20h-10.00h Yogilates**

Yogilates vereint die beiden Welten des Yoga und Pilates!

In dem Kurs verbinden wir die Stärken beider Übungstechniken, durch mentalorientierte Übungen aus dem Hatha-Yoga, sowie Power/Intensive Yoga und den kraftvollen, langsam fließenden Bewegungen aus Pilates.

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, zum Aufbau der Rumpfstabilität.

Angesprochen werden vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen.

Unsere Körpermitte bildet starkes Zentrum, das „Powerhouse“. Eine wichtige Rolle spielt dabei die bewusste Atmung, die während der Übungen synchron zu den Bewegungen erfolgt.

Hatha Yoga ist das Zusammenspiel von "Ha", Sonne (Kraft) und "tha", Mond (Stille).

Hatha Yoga ist der körperbetonte Ansatz, verbunden mit Atem- und Entspannungsübungen. Hatha-Yoga nach Yesudian, entspricht dem klassischen Yoga und ist noch heute eines der wertvollsten und umfassendsten Systeme zur Erhaltung und Erlangung von körperlicher und seelischer Gesundheit. Die Atmung bestimmt den Rhythmus der Übungen. Die Übung ist eigentlich sekundär, führt aber über die Beherrschung des Körpers zu einer subtileren Kontrolle.

### **Donnerstag, 17.30h-18.10h Pilates meets Strong-Yoga**

StrongYoga das schweißtreibende TotalBodyWorkout!

Im StrongYoga werden alle Hauptmuskelgruppen angesprochen, vor allem Bauch, Beinen und Gesäß werden geformt und gedehnt. Die Körperspannung wird verbessert und die Figur gestrafft, der Körperfettanteil sinkt. Neben der Muskulatur wird auch das Herz-Kreislauf-System gestärkt.

Power/Intensive Yoga eignet sich als Ergänzungstraining für Ausdauersportler.

Durch regelmäßiges Yogatraining wird die Kraft aufgebaut, die Flexibilität und Balance verbessert, um den Ausdauersport noch effizienter und sicherer auszuüben.

### **Dienstag & Donnerstag, 19.30h-20.10h Yin-Yoga**

„Es ist nicht unser Lebensziel, perfekt zu werden. Unser Ziel ist es, ganz zu werden.“ Bernie Clark

Im Yin Yoga werden die Asanas gehalten, mit dem Ziel der Verbesserung der Flexibilität des Körpers. Wir verfolgen im Yin-Yoga mitunter die gleichen Ziele wie in jeder anderen Yoga-Richtung. Was wir im Yin-Yoga tun wird anders sein, doch der größte Unterschied liegt darin, wie wir es tun.

Wir geben einen moderaten Stress auf das Bindegewebe, die Sehnen, Faszien und Bänder und erreichen hierdurch eine verbesserte Aufdehnung, des Körpers.

Im dynamischen Yoga setzen wir den Fokus auf die Muskulatur und sind eher aktiv.

Im Yin-Yoga halten wir die Asanas, wir sind eher passiv. Der Fokus liegt hierbei auf den tieferen Schichten des Körpers, welche im dynamischen Yoga oft gar nicht erreicht werden.

## **Dienstag, 09.20h-10.00h Faszien-Training**

Muskeln sind nicht unsere alleinige Energiequelle für Bewegung. Ein Teil der Kraft kommt aus der Fähigkeit, dass Faszien in der Lage sind, Energie zu speichern und „katapultartig“ (ähnlich einer Sprungfeder) freizusetzen.

Was sind Faszien und was bewirken sie und wie kann ich sie trainieren?

Das Faszien-Training besteht aus Kraftaufbau-Übungen, Fascial Release ohne Geräte, Faszien-Pilates und Faszien-Yoga.

Im Fascial Release stimulieren wir unsere Bindegewebsfasern und verändern die vorhandenen Faszien Strukturen. Mit dem Fascial Release können Schmerzzustände behandelt werden. Im Faszien-Pilates mit Rebound Elasticity (elastische Rückfederung) hat man das perfekte Training für den ganzen Körper. Die Figur wird geformt, die Muskeln gestärkt, die Körperhaltung wird verbessert und die Körperwahrnehmung (Sensory Refinement) geschult. Faszien-Yoga mit Fascial Stretch (fasziales Dehnen) ist tiefergehend, als viele andere Trainings- und Übungsmethoden. Es ist eine Variation aus klassischen Asanas (Körperübungen) inspiriert aus dem Yin-Yoga und dem Power-Yoga.

**Die Teilnehmerzahl ist pro Kurs, für eine individuelle Betreuung auf 8 Personen begrenzt!**

**5 Kursstunden (40 Minuten) = 30,-€, gültig 5 Wochen**

**Die Kurse finden online, via Konferenzschaltung statt.**

**Hierfür brauchst du nur ein Smartphone, Tablet oder Ähnliches sowie ein relativ stabiles Wlan. Alle weiteren notwendigen Informationen erhältst du per e-mail.**