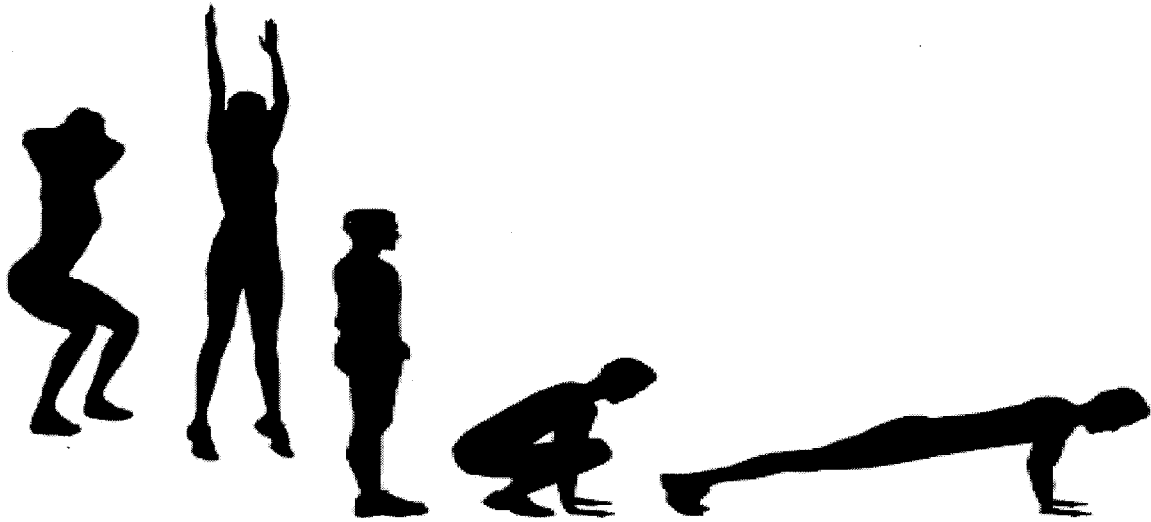


RÜCKENKURSE ab 9. Mai 2018



Dienstag: 17.00 – 18.00 Uhr Bodyworkout
18.15 – 19.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik
Mittwoch: 10.00 – 11.00 Uhr Bodyworkout
11.15 – 12.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik

WO?.....

.....im Vereinshaus Ippendorf/Alte Schule
Röttgener Straße 71-73

10er Karte/60 Min. 99 € - begrenzte Teilnehmerzahl (max. 12)

Probestunde zum Kennenlernen lohnt sich ☺

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik wirkt Wunder!

Kräftigung, Dehnung und Entspannung in einem ausgewogenen Verhältnis sind das Geheimnis eines gesunden Rückens. Für einen starken Rücken musst du alle Muskeln trainieren – nicht nur die Riesen, auch die Zwerge ☺
Mit guten Rückenübungen werden Rückenbeschwerden bekämpft und Verspannungen vorgebeugt.

Die Wirbelsäulengymnastik schult u.a. die Körperwahrnehmung, so dass Haltungsschäden erkannt und korrigiert werden können.

Die ideale Verbindung von Bewegung und Gesundheit.

Body Workout

In diesem Kurs werden alle Muskelgruppen gestärkt, nicht nur rund um die Wirbelsäule. Wir stabilisieren und trainieren neben der Rückenmuskulatur auch den gesamten Körper mit einem abwechslungsreichen Trainingsprogramm.

Gestartet wird mit einem kurzen Warmup, das Muskeln und Gelenke auf das Training vorbereitet. Danach machen wir weiter mit effektiven Übungen zur Kräftigung und Straffung der Problemzonen Bauch, Beine, Po sowie Übungen zur Muskelkräftigung für den Rücken oder auch die Arme und den Schulterbereich. Mit Entspannungs- und Dehnübungen lassen wir die Stunde ausklingen.

Wichtig bei beiden Kursen: Spaß und gute Laune ☺

Ich berate Sie gerne:

Marion Schmitz-Drews

Mobil: 0173-3291854

Fitnesstrainerin B-Lizenz

marionschmitz-drews@web.de

Kursleiterin für Wirbelsäulengymnastik
Kursleiterin für Rückentraining
Kursleiterin für Aquafitness

**Neu !
Jetzt anmelden!**

Hatha Yoga

Yin Yoga

Vereinshaus Ippendorf/ Alte Schule
Raum für **Bewegung**
Röttgener Straße 71-73

Mo. 17.45 - 19.15 Uhr
Hatha Yoga Basic

Do. 8.45 - 10.15 Uhr
Hatha Yoga Basic

Fr. 17.00 - 18.30 Uhr
Yin Yoga

Ab Mo, den 23.04. 2018
finden Kurse fortlaufend
statt!

Beratungs- und Anmelde-
termin telefonisch oder
per Mail

Tel. 0163-616 09 69
chr.bischof69@yahoo.com

Christina Bischof



lizenzierte Yogalehrerin DTB
Kursleiterin für
Wirbelsäulengymnastik
Sportstudium DSHS Köln

Flyer, inkl. Kursbeschreibung auf Rückseite, liegen aus!

Was ist Yoga und wie wirkt Yoga?

Yoga wirkt ganzheitlich auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene.
Die Yoga- Übungspraxis entschleunigt und bietet Rückzug vom stressigen Alltag.
Hier kommen wir zur Ruhe und wieder in Kontakt mit uns selbst.
Wir erfahren Körperwahrnehmung, Konzentration und Achtsamkeit und werden uns bewusst im Tun und Sein. Der Atem spielt dabei eine zentrale Rolle.

Der Körper wird geschmeidig und kraftvoll. Der Geist klar, wach und präsent.
Emotional werden wir gelassener, ausgeglichener und stressresistenter.
Unser vegetatives Nervensystem und das Immunsystem werden stärker. Körperliche, so wie seelische Beschwerden können heilen. Unser gesamtes Wohlbefinden verbessert sich!

Die Bestandteile einer Yoga- Übungspraxis sind Meditation, Atem- /Energieübungen (Pranayama) und Körperhaltungen (Asanas).
Wechselnde Themen begleiten die Praxis und können die Erfahrungen zu einem tieferen Erlebnis werden lassen! Wir praktizieren „alltagstaugliche Spiritualität“!

„Yoga kann jeder üben, der atmen kann“. Zitat T.K.S. Krichnamacharya.

Hatha Yoga Basic

In diesem Yoga Kurs geht es weniger um Leistung und vorgegebener Ziele, sondern vorrangig um den bewussten Umgang mit den eigenen Fähigkeiten. Wir erkennen unsere pers. Grenzen und lernen sie zu akzeptieren. Ebenso können wir ein ungeahntes Potential in uns entdecken.

Die Asanas leite ich Schritt für Schritt, mit einer unterstützenden, genauen Ausrichtung an. Ich modifiziere die Asanas, d.h. ich biete Optionen vom Leichten zum Komplexeren an. Kein Verbiegen oder Verrenken, keine Akrobatik! Der Atem gibt den Rhythmus vor.

„Das Üben soll sich dem Menschen anpassen, nicht der Mensch an die Übung!“
Zitat: Anna Trökes.

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein wunderbarer Ausgleich zu unserem Yang- lastigen, aktiven Leben und eine gute Ergänzung für alle Sportarten. Yin und Yang Energie kommen wieder in Balance.
Yin Yoga ist eine sanfte und sehr heilsame Übungspraxis, in der die Asanas überwiegend im Sitzen und Liegen eingenommen und zwischen 3- 5 Minuten gehalten werden. Hier üben wir, los zu lassen. Mit Hilfe der Schwerkraft sinkt der Körper ganz passiv in die Haltung hinein. Hierbei nutzen wir Hilfsmittel wie Bolster (Yoga Kissen), Blöcke und Gurte, um uns so bequem wie möglich einzurichten.
Haltung, in denen wir länger als 1,5 Minuten verweilen, wirken bis in die tieferen Schichten unseres Körpers. Dabei dehnen sich u. a. der weiche Teil unseres Bindegewebes, die sog. Faszien auf. Verklebungen und Ver- Spannungen lösen sich. Schmerzen werden gelindert. Zusätzlich lösen sich Energieblockaden und der Energiefluss wird harmonisiert.
So können Heilungsprozesse in allen Ebenen stattfinden.

Yogaeinsteiger sowie Yogageübte, Männer und Frauen alt und jung sind herzlich eingeladen!

Setzen Sie sich mit mir in Verbindung - siehe Kontaktdaten -, um einen Beratungstermin vor Ort, im „Raum für Bewegung“ zu vereinbaren.

Ich freu mich auf Sie!

Ihre Christina Bischof