



Workshop Übersicht

Samstag, 21.11.2020

001 | Rendezvous mit Dir selbst! | Nadja Koller

Wir laden Dich herzlich ein, auf eine Reise zu Dir selbst. Ziel ist es in der Hektik des Alltags wieder zu uns selbst und zu innerer Ruhe zu finden und uns selbst bewusster wahrzunehmen.

09:30 – 11:00
Uhr

101 | Mind Body Fitness | Sonja Hergert

In diesem Workshop vereinen sich Elemente die an fernöstliche Techniken, wie Tai Chi oder Qi Gong angelehnt sind, mit westlichen Ideen aus Pilates, Yoga und funktionellem Training zu einem Stundenprofil, das Körper, Geist und Seele gleichermaßen anspricht. Bewegungsflows im ¾-Takt, die mit schwingenden, lockernden und meridianaktivierenden Sequenzen arbeiten bilden das Herz der Stunde.

11:30 – 13:00
Uhr

102 | Yoga - Open Heart and Mind | Petra Martin

Diese ruhige, kraftvolle Yoga Sequenz öffnet Herz und Geist, um in die Welt des Yoga einzutauchen und seine Lebensfreude und Energie zu entdecken.

11:30 – 13:00
Uhr

103 | Rücken und Beckenboden im Einklang | Katja Hambrecht

Becken, LWS und Ilio-Sacral-Gelenk sind häufig in Dysbalance. Durch Schonhaltung, einseitige körperliche Tätigkeit und weitere Dispositionen ist die Beweglichkeit häufig eingeschränkt und wird leider auch zu selten bewusst wahrgenommen. Erst dann, wenn sich Probleme mit dem Beckenboden in Form von Druckgefühlen nach unten, Inkontinenz oder stechende Schmerzen im Beckenboden und Verspannungen, Dysbalancen und Schmerzen im Rücken einstellen. „Rücken und Beckenboden im Einklang“ mobilisiert ISG und Beckenbeweglichkeit und verhilft zu mehr Wohlbefinden und der Verbesserung der Beweglichkeit in der gesamten Wirbelsäule.

11:30 – 13:00
Uhr

104 | Sanftes Wirbelsäulentraining | Ilona Müller

Bei diesem Workshop liegt der Fokus auf dem Wirbelsäulentraining ohne Geräte. Im Vordergrund stehen Mobilisation & Stretching.

11:30 – 13:00
Uhr

105 | Yoga & Pilates - A painfree flow | Patricia Röpke

Sinchi Balance sind Energieübungen, die fließend ausgeführt werden und verbindet viele Bewegungselemente aus dem schamanischen und fernöstlichen und westlichen wie Yoga, Qi Gong und Sinchi-Übungen miteinander.

11:30 – 13:00
Uhr

106 | Sinchi Energie Balance – Das Training der neuen Zeit | Manuela Jacob

Sinchi Balance sind Energieübungen, die fließend ausgeführt werden und verbindet viele Bewegungselemente aus dem schamanischen und fernöstlichen und westlichen wie Yoga, Qi Gong und Sinchi-Übungen miteinander

11:30 – 13:00
Uhr



Workshop Übersicht

201 | Feel Well mit dem Redondoball® Plus | Sonja Hergert

Der „große Bruder“ des Redondoballs®, bietet vielfältige Möglichkeiten in allen Ausgangspositionen für die Bereiche Mobilisation, Stabilisation, Gleichgewicht und Entspannung neue Ideen umzusetzen. Auch aktuelle Aspekte des Faszientrainings lassen sich mit dem Redondoball® Plus auf interessante Weise integrieren.

14:00 - 15:30
Uhr

202 | Yoga - Fly with the wind | Petra Martin

In diesem dynamisch-kraftvollen Yoga Flow beginnen Körper und Geist gemeinsam zu fliegen und im Atemrhythmus zu tanzen.

14:00 - 15:30
Uhr

203 | Faszienrelax – mit und ohne Kleingeräten von Kopf bis Fuß entspannen! | Katja Hambrecht

Faszientraining ist im ganzheitlichen Fitness- und Gesundheitstraining nicht mehr wegzudenken.

Richtig angewendet dient Faszienrelax Körper und Geist rundum als Entspannungstraining.

Die Wirkungsweise ist ganz einfach: Entspannte, relaxte Muskeln beugen einer muskulären Dysbalance vor und verbessern das Körpergefühl. Rückenprobleme, wie z.B. Verspannungen, Skoliosen, ISG-Blockaden, die sich durch verspannte und verhärtete Muskeln stetig verschlechtern würden, können aufgehoben und sogar verbessert werden.

Mit günstigen Kleingeräten, wie Bällen und Poolnudel entspannen wir bei Faszienrelax durch aktives Selbsterleben den ganzen Körper. Mit weichen Bewegungen, abwechselnd langsam und dynamisch, erweitern wir sanft das Bewegungsausmaß in großen und kleinen Gelenken und lockern die bindegewebigen Verbindungen, die sich zusammenhängend durch den ganzen Körper ziehen.

14:00 - 15:30
Uhr

204 | Das Workout für einen gesunden Rücken | Ilona Müller

Hier werden unterschiedliche Möglichkeiten aufgezeigt, den Rücken gesund und fit zu erhalten- unter Zuhilfenahme von Kleingeräten (wie z.B. Kurzhanteln, Tubes, Therabänder, Redondobälle) Beweglichkeit zu fördern und die stützende und haltgebende Muskulatur, zu kräftigen.

14:00 - 15:30
Uhr

205 | Yoga für glückliche Füße | Patricia Römpke

Habt ihr schon einmal bei der Begrüßung im Verein gehört, „Heute möchte ich Füße trainieren?“ Nein!“ Woran liegt das? Patricia Römpke, hat in ihrem Buch Yoga für gesunde Füße wieder Füße in den Trainingsfokus gerückt, um die Zusammenhänge zwischen Schmerzen, Fußfehlstellungen und Fehlstellungen im gesamten Körper auf zu decken. Diese Erkenntnisse fließen in dieser praktischen Yoga Einheit zusammen. Da inzwischen bekannt ist, dass 80 % der Bevölkerung Fußfehlstellungen haben, und wir als Lehrer trainingswillige Kunden vor uns haben, gehen wir jetzt auf Fußprobleme und Schmerzen ausreichend ein.

14:00 - 15:30
Uhr

206 | Qi Gong – Achtsamkeitstraining | Manuela Jacob

Fernöstliche Atemgymnastik – für körperliche und mentale Entspannung.

14:00 - 15:30
Uhr



Workshop Übersicht

301 | Kopf an – Stress aus: Bewegtes Gedächtnistraining | Sonja Hergert

Entspannung einmal ganz anders: Durch Kombination verschiedener koordinativer und kognitiver Aufgaben synchronisieren sich beide Gehirnhälften und entspannen somit das gesamte System. Auf spielerische Art und Weise und mit einem hohen Spaßfaktor werden Übungen erprobt, die in nahezu jedes Kursprofil eingebettet werden können.

Eine höhere Leistungsfähigkeit und eine Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten in Alltag und Beruf ist für jede Alters- und Zielgruppe interessant.

16:00 - 17:30
Uhr

302 | Yoga - Back to the roots | Petra Martin

Mit dieser tiefgehenden langsamen Yoga Einheit finden Körper, Geist und Seele zu ihren Wurzeln zurück, um dort in eine vertrauensvolle, friedvolle Stille einzutauchen.

16:00 - 17:30
Uhr

303 | Bewegungsformen für bewusste Achtsamkeit und Resilienz im Alltag | Katja Hambrecht

Zur Schulung einer achtsamen Körperwahrnehmung und damit zu einem bewussten Körpererleben gibt es eine Vielzahl von Übungen und Methoden. In der körperlichen Haltung spiegeln sich gefühlsmäßige und geistige Prozesse wider. Nach dem Motto „Spüre ich bewusst meinen Körper, so spüre ich mich auch geistig“, zielen die verschiedenen Methoden auf ein bewusstes körperliches Wohlbefinden, auf die verbesserte Haltung, sowie die Sensibilisierung für ein bewusstes Erleben „körperlich-seelisch-geistiger“ Zusammenhänge. Meditative Atemübungen, Feldenkrais-Übungen und allgemeine Übungen und Methoden zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, ein bewusstes Abgleichen der körperlichen Strukturen ergeben dieses Konzept für ein nachhaltiges Achtsamkeitstraining.

16:00 - 17:30
Uhr

304 | Training mit dem Chi-Ball | Ilona Müller

Sanfte, dynamische Übungen zur Mobilisierung und Kräftigung, mit dem (Chi/Redondo) Ball - um somit das seelische und körperliche Wohlbefinden fördert.

16:00 - 17:30
Uhr

305 | Yoga & Pilates - I love to breathe | Patricia Römpke

Dieses achtsame Bewegungstraining, basiert auf dem Fundament, dass die richtige Atmung der Schlüssel zu einem gesunden, genährten und lebendigen Körper ist. Wir nutzen den Atem, um die Bewegung von innen nach außen zu aktivieren, damit wir uns auf die Optimierung der Geschmeidigkeit durch die Verbindung des Zentrums mit der Wirbelsäule, Hüfte und Schultergürtel konzentrieren. Die vorgestellten Übungen zielen darauf ab, die Körperhaltung zu verbessern, den Körper von negativen Spannungen zu befreien und das Zentrum zu stärken. Am Ende dieser Einheit erkennen Sie den Zusammenhang von Schmerzen und der Atmung.

16:00 - 17:30
Uhr

306 | Shaolin Training – Kraft und innere Stärke Mental und Faszientraining | Manuela Jacob

Innere Kraft und Stärke erlangen durch Shaolin Übungen.

16:00 - 17:30
Uhr



Workshop Übersicht

Sonntag, 22.11.2020

002 | Rendezvous mit Dir selbst! | Daniela Ludwig

Das Rondat ist am Boden das entscheidende Vorbereitungselement für alle darauf folgenden Elemente mit einer Rückwärtsbewegung. In diesem Workshop werden die Leistungsvoraussetzungen und die methodische Erarbeitung dieses Elements dargestellt.

09:30 – 11:00
Uhr

401 | Yoga für Kinder | Marion Kauppert

Im Kinderyoga werden die Körperübungen und Atemübungen ganz spielerisch und mit Hilfe von Phantasiereisen gestaltet. Kinder sind Yoga! Sie können spielerisch und leicht die Yogapositionen einnehmen, sie werden durch das Üben selbstbewusster und entspannter. In diesem Workshop werden wir gemeinsam eine Kinderyogastunde gestalten.

11:30 – 13:00
Uhr

402 | Stretch & Relax | Ilona Müller

Mit Hilfe von Entspannungstechniken und statischen / dynamischen Dehnübungen bauen wir gemeinsam ein meditatives Training auf, welches vor allem zur Sensibilisierung beiträgt.

11:30 – 13:00
Uhr

403 | Wohltaten für den Rücken | Daniela Ludwig

Ein gesunder Rücken liebt die Vielfalt. Kräftigende, stabilisierende und beweglichkeitsfördernde Übungen und koordinative Bewegungskombinationen setzen Akzente für Muskeln, Gelenke und Faszien. Ein idealer Mix aus neueren Bewegungskonzepten bringt den Stoffwechsel auf Trab und wirkt präventiv gegen Rücken- und Gelenkschmerzen sowie lindernd bei chronischen Problemen des Bewegungsapparates.

11:30 – 13:00
Uhr

404 | Yoga - Intensive Umkehrhaltungen (Kopfstand und Co.) | Sandra Heuberger

Mit Umkehrhaltungen das Selbstvertrauen stärken, ins Gleichgewicht finden, frisch und klar durch den Tag kommen, aber wie? Der Workshop thematisiert gesundheitsgerechte Ausführungen verschiedener Umkehrhaltungen und deren Alternativen – für alle, die schon immer mal aus einer anderen Perspektive heraus auf's Leben blicken wollten.

11:30 – 13:00
Uhr

405 | PilaToes – Pilates & Fußtraining | Jörg Arnold

PilaToes ist ein auf der ganzheitlichen Pilates Methode basierendes Konzept zur Mobilisierung, Ausrichtung und Kräftigung der Zehen und Füße. PilaToes wirkt effektiv bei Fußfehlstellungen wie Hallux Valgus & Co und zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit der Füße zum Beispiel für den Laufsport. Es geht in seinen funktionellen und alltagstauglichen Herangehensweisen weit über bereits bekannte Übungen wie das Ausrollen der Fußsohle oder das Handtuchraffen mit den Zehen hinaus.

11:30 – 13:00
Uhr

501 | Yoga für Jugendliche | Marion Kauppert

Für junge Heranwachsende ist es besonders wichtig mehr Ruhe zu schaffen, bei sich anzukommen und sich spüren zu lernen. Yoga wird hier ganz praktisch und simpel gestaltet und die Jugendlichen haben die Möglichkeit sich selbst zu erfahren, um bei sich anzukommen. Die Yogapraxis fördert die Konzentration und das Selbstbewusstsein.

14:00 - 15:30
Uhr



Workshop Übersicht

502 | Balance your Body | Ilona Müller

Bringen wir gemeinsam unseren Körper in Balance mit Hilfe von Propriozeptiven Training und Übungen im Einbeinstand.

14:00 - 15:30
Uhr

503 | Glückliche Schultern – entspannter Nacken | Daniela Ludwig

Nacken- und Schulterprobleme sind leider oft in unseren Gruppen anzutreffen. Häufig steht beides miteinander in Zusammenhang. Ein kleiner theoretischer Einstieg hilft, diese wechselseitige Beziehung zwischen Schultern und Nacken nachvollziehen zu können. Mittels Wahrnehmungsübungen wird der Zusammenhang praktisch nachvollzogen und mit anatomisch korrekt ausgeführten Übungen gefestigt. So werden die Schultern glücklich und der Nacken entspannt!

14:00 - 15:30
Uhr

504 | Yoga für den Rücken | Sandra Heuberger

Aufrecht und mit einem Lächeln durch's Leben gehen – daran können wir arbeiten. Impulse dazu soll dieser Workshop geben, denn Yoga kann unterstützen die Wirbelsäule flexibel zu halten und die Mitte kraftvoll werden zu lassen, um den Herausforderungen des Lebens flexibel und doch standfest begegnen zu können.

14:00 - 15:30
Uhr

505 | Pilates & Hands-On | Jörg Arnold

Vorgestellt werden die wichtigsten taktilen Unterstützungen in Form der fünf Kernprinzipien der Hands-On (Hin/Weg/Druck/Zug/Begleiten). Wie bereitet man Hands-On vor? Wohin fasst man den Schüler idealerweise an? Praxisworkshop – Partnerarbeit

14:00 - 15:30
Uhr

601 | Entspannungstraining für Kinder und Jugendliche | Marion Kauppert

In diesem Workshop bekommen wir Einblick in verschiedene Entspannungstechniken die Kindern und Jugendlichen lernen mit den Herausforderungen des Alltags besser umzugehen. Wir bekommen Einblick in das Autogene Training, PMR, Atemtechniken und in verschiedenen Wahrnehmungsübungen.

16:00 - 17:30
Uhr

602 | Yogilates | Ilona Müller

Yogaübungen werden mit Pilatesübungen verschmolzen. Da einige Übungen identisch bzw. sehr ähnlich sind, ist der Übergang von Pilates zu Yoga fließend. Beendet wird der Kurs mit einer Tiefenentspannung / Traumreise.

16:00 - 17:30
Uhr

603 | Die Kunst des Loslassens - Entspanntes Bewegen für Leib und Seele | Daniela Ludwig

Psychischer Stress und muskuläre Verspannungen gehen häufig Hand in Hand. Es werden Übungen vorgestellt, die den Kopf frei werden lassen und den Körper in die Entspannung bringen. Der Workshop zeigt die Vielfalt der bewegten Entspannung – von meditativen Bewegungsfolgen über sanfte Flows bis zu entspannten Dehnungen.

16:00 - 17:30
Uhr



Workshop Übersicht

604 | Yoga - Sonnengruß und Co | Sandra Heuberger

Bewegungssequenzen im Yoga sind nicht nur für Einsteiger hilfreich, um konzentriert im Hier und Jetzt zu arbeiten. Ob für einen belebten Start in den Tag, als Bewegungspause für zwischendurch oder zum Ausgleich am Abend. In diesem Workshop wird Schritt für Schritt an die Ausführung des Sonnengrußes und ggf. anderer Bewegungssequenzen herangeführt.

16:00 - 17:30
Uhr

605 | Pilates & Faszien | Jörg Arnold

Im Workshop werden Möglichkeiten gezeigt, die Übungen sinnvoll so zu verändern, um sie in faszial wirkende Übungen umzugestalten. Teilnehmer erhalten einen Blick für eine Gestaltungsmöglichkeit, mit der sich nicht nur Pilates Übungen sondern auch andere Übungen wie Liegestütze oder Bauch- und Rückenmuskelübungen in Übungen für Faszien verändern lassen.

16:00 - 17:30
Uhr