



## **Trainingsmethoden Beschreibung**

**Yoga mit dem Stuhl** hat eine Menge an gesundheitlichen Vorteilen. Wenn wir den Fokus auf die Bewegungsabfolgen und den Atem richten, kommt unser Geist zur nährenden Ruhe. Auf schonende Weise dehnt und aktivierst Du gezielt bestimmte Muskelpartien und reduzierst Stress.

Viele Entspannungs- und Lockerungsübungen kannst Du zu dem großartig in deinen Büroalltag integrieren und Dir damit unauffällig kurze Pausen gönnen.

**Power Yoga** Stil eignet sich besonders gut für Menschen, die eine dynamische, sportliche Yogapraxis mögen.

Durch die Koordination von Asana und Atem entsteht ein meditativer Fluss, der den Körper kräftigt und mobilisiert und den Geist beruhigt.

und unser Körper kann die Folgen der Stressbelastung besser ausgleichen.

**Energy Yoga** ist weit mehr als bloße Körperarbeit. Es handelt sich vielmehr um einen vielseitigen Yoga mit Körperübungen (asanas), Atemtechniken (pranayama), Energielenkungen, Konzentration und Meditation.

Bewegung und Atmung werden miteinander verbunden, wir erfahren die Einheit in uns, Blockaden können sich lösen und unsere Lebensenergie (prana) kann wieder fließen und sich harmonisch im Körper verteilen. Ein tiefes Wohlbefinden und Glückseligkeit - ananda - stellen sich ein.

**Faszien-Yoga** ist ein spezielles Faszientraining, bei dem das Bindegewebe gezielt angesprochen wird. Die einzelnen Stellungen (asanas), werden nicht so statisch gehalten wie etwa beim klassischen n Hatha Yoga-Stil, sondern gehen fließend ineinander über. Zusätzlich zu diesen Flows wird mehr gewippt, gefedert und gedehnt..

### **Pilates Training in kleiner Gruppe (max. 6 Personen)**

Im Vordergrund steht die Stärkung der Tiefenmuskulatur, da diese für Haltung, Stabilität und gesunde Rücken verantwortlich ist. Mittels Dehn- und Kräftigungsübungen wird ein ausgeglichenes Verhältnis von Flexibilität und Kraft im Körper erzielt.

### **Yogilates**

Power Yoga mit Pilates Methode zu einem Workout verbunden.

### **TRX & Pilates**

Die Kombination von TRX-Suspension mit den Prinzipien des Pilates eröffnet eine neue Dimension des funktionellen Trainings.

Das intensive Training fördert die Rumpfstabilität, Koordination, Gleichgewicht und Herz-Kreislauf.

**Trainingsstunden wie TRX- Fit und Yogilates- Fit** eignen sich für diejenige, die Freude an der Bewegung haben, und etwas Herausforderung und Schwitzen mögen.



## **Massage & therapie Methoden Beschreibung**

### **Aroma – Massagebehandlung**

Bei der **Aroma- Massagebehandlung** werden verschiedene reine therapeutische-ätherische Öle und Ölmischungen verwendet und in einer bestimmten Reihenfolge und Technik im Bereich der Wirbelsäule und die Fuß, Hand oder Ohrreflexzonen aufgetragen und mit sanften Bewegungen eingearbeitet. Es handelt sich dabei um eine äußerst wirksame Methode, welche die Rückenmuskulatur entspannt und die Reflexzonen stimuliert.

\*ich verwende ausschließlich hochwertige und naturreine biologische Öle von **DoTerra**

### **Klassische Massage**

Die **Klassische Massage** ist eine Form der Gewebestimulation gegen verschiedene Beschwerden. Die Berührungen haben zum einen eine direkte körperliche Wirkung, in dem sie verkrampfte Muskulatur dehnen und entspannen, die lokale Durchblutung steigern und den Zellstoffwechsel anregen.

### **Chair Massage**

Akupressur- Massage im Sitzen auf dem Massagstuhl.

**Chair Massage** ist eine moderne, zeitsparende Behandlungstechnik auf der Grundlage der chinesischen Energielehre. Die Akupressur-Technik bringt Ihre Lebensenergie wieder in Fluss. Sie wirkt ausgleichend, energetisierend und hat die gleichen Wirkungsmechanismen wie die Akupressur. Es wird über der Kleidung an Schultern, Rücken, Nacken, Hüften, Armen, Händen und Kopf behandelt.

### **Akupressur - (NMT) - Nadi Muskeltherapie & Faszien Behandlung**

Nadi Muskeltherapie ist eine von einem Yoga-Meister entwickelte Manuelle Therapie. Diese Methode basiert auf dem Verständnis der menschlichen Anatomie, myofasziale Verbindungen, und Sen-Energiekanäle. Es wird Ganzkörper oder Problemzone über der Kleidung behandelt.

**NMT** hilft Spannungen und Blockaden auf verschiedenen Ebenen (körperliche, mentale, emotionale, geistige) aufzulösen und so zu einem Gleichgewicht und Heilung zu helfen.