

# Yoga & Pilates Tag

## Studio 2

### Pilates Music Flow (Music in Motion) A/F

Das Trainingsprogramm für eine aufrechte Haltung und schöne Figur wird abgerundet mit tollen Klängen für extra Motivation.

15:00 - 16:00 Uhr in Studio 2

Violas Tipp für Deine Pilatespraxis: „PEACETANBUL“ / Relaxe Kneipe im Karoviertel Karolinenstraße 14/15, Ecke Marktstraße. Lasst Euch in außergewöhnlichem Ambiente von einer fröhlichen Crew mit leckerem, frischem und dazu noch preiswertem Essen verwöhnen und genießt den gechillten Sound.



mit Viola  
Assist. Mira

### Core Yoga (Power Yoga Style) F

Core Yoga ist Power Yoga mit dem besonderen Kick: Alle Übungen drehen sich rund um die Körpermitte, dem symbolischen Zentrum der Kraft und sorgen für eine lange und gedehnte Tiefenmuskulatur. Ziel ist ein kräftiges, stabiles inneres Zentrum, das Dich von innen heraus stärkt.

16:15 - 17:15 Uhr in Studio 2

Petras Tipp für Deine Yogapraxis: Wenn du die Muskeln im Kern Deines Körpers - Bauch, unterer Rücken, Hüften und Oberschenkel - aufbaust, beginnt er, sich von innen her zu verwandeln. Auch in Deinem Kern steckt der Körper von dem Du schon immer geträumt hast. Eine prima Yogaübung dafür ist der Seitstütz - am Besten täglich in den Alltag einbauen. Komme dafür in die Bretthaltung, rolle Dich auf die Außenseite von Deinem rechten Fuß und strecke den linken Arm in die Luft. Hebe Deine Hüften schön hoch. Halte hier fünf Atemzüge, wechsel dann die Seite. Perfekt.



mit Petra  
Assist. Karo

### Hatha Yoga Sivananda Style (Release and Reload) A/F

Der bekannte Yogameister Sivananda lehrte „Yoga der Synthese“ (ganzheitliches Yoga), das Hatha Yoga und Raja Yoga, Jnana Yoga, Karma-Yoga und Bhakti Yoga vereint. Bei diesem Special lernst Du mit Hilfe einer fein abgestimmten Kombination von Atmung, Bewegung und Stille einen Weg kennen, mit Leichtigkeit und Spaß den Alltagsstress loszulassen.

17:30 - 18:45 Uhr in Studio 2

Vidyas Tipps für Deine Yogapraxis: Die Größte Offenbarung ist die Stille (LAO TSE), Heart Chakra Meditation - Karunesh Vol I (CD), Aromatherapie: Ein paar Tropfen ätherisches Zitronen-Öl (Bio) wirken erfrischend, anregend und konzentrationsfördernd.



mit Vidya

### Mantra Singen (Mantra Chant) A/F

In dieser Stunde werden wir erst in die Stille gehen, um uns danach intensiv dem Klang der Mantras hingeben zu können. Das Mantrasingen ist eine Form des Yogas, die das Herz öffnet und für wahre Hingabe steht. Voraussetzung ist die Lust am Singen! Ein sehr bewegendes Erlebnis!

18:45 - 20:00 Uhr in Studio 2

Dhanyas Tipp für Deine Meditationspraxis: Bleibt im Herzen offen und seid bereit für intensive, tiefe Erfahrungen!



mit Dhanya

A = Anfänger / F = Fortgeschrittene

## Studio 3

### Pilates Basics (The Powerhouse Miracle) A

Das von Joseph Hubert Pilates entwickelte Training kräftigt und strafft mit seinen sanften Übungen den ganzen Körper. Es spricht vor allem die tiefliegenden, meist schwächeren Muskelgruppen an, die gerade die wichtigsten sind für eine aufrechte, gesunde Körperhaltung und eine starke Körpermitte. Eine schönere Form der Muskeln ist ein angenehmer Nebeneffekt.

Diese Stunde ist speziell für Einsteiger geeignet!

13:15 - 14:15 Uhr in Studio 3

Franziskas Tipp für Deine Pilatespraxis: Nach 10 Pilates Einheiten spürst Du den Unterschied, nach 20 siehst Du ihn, nach 30 hast Du einen neuen Körper!



mit Franziska  
Assist. Janina

## Studio 4

### Bewegungsmeditation (Mantra & Mudra) A/F

Ein harmonisches Doppel, das mentale und spirituelle Energien freisetzt. Die Technik aus choreographierten Hand- und Körperbewegungen wirkt heilend und stärkt gegen Stress und Druck des täglichen Lebens. Die für Yoga oder den indischen Tanz typischen Handgesten (Mudras) wirken positiv auf innere Organe und Nervensystem, das Singen eines einstudierten Mantras fördert spirituelle Kräfte und beseitigt geistige Unruhe.

11:15 - 12:15 Uhr in Studio 4

Tatjanas Tipps für Deine Meditationspraxis: „Gayatri Mantra“ (CD), Meister Wang „Fingerspiele“ und I. Ramm-Bonwitt „Mudras“ (Buch).



mit Tatjana  
Assist. Kristina

### Standing Pilates (Balance of Power) A/F

In aufrechter Haltung das „Powerhouse“ zu aktivieren, ist eine ungewohnte Herausforderung und fordert hohe Konzentration und präzise Bewegungen. Doch der Erfolg kann sich sehen lassen: Aufrechtes Pilates-Training verbessert wesentlich Haltung und Balance.

12:30 - 13:30 Uhr in Studio 4

Tatjanas Tipps für Deine Pilatespraxis: „Tanz-Imaginationen“ von E. M. Franklin (Buch) und „Pilates“ von B. Siler (Buch).



mit Tatjana  
Assist. Jana

### Chakren-Meditation (Chakra Sounds) A/F

Bei dieser Form der Chakren Meditation helfen bestimmte Stimmlaute, um sich einzelner Chakren bewusst zu werden, diese zu öffnen und zu harmonisieren. Durch Bildung eigener Töne oder dem Lauschen der Klänge führen die Chakra Sounds nach und nach zu einer tiefen, inneren Stille.

13:45 - 15:00 Uhr in Studio 4

Manus Tipp für Deine Meditationspraxis: „Wenn Du Deine Handlungen änderst, wirst Du nicht bewusster. Werde bewusster, und Deine Handlungen ändern sich.“ (Osho).



mit Manu

### Pilates mit dem Redondo Ball (Strength, Stability & Relaxation) A/F

Der Ball kann bei Übungen sowohl zur Unterstützung als auch zur Herausforderung eingesetzt werden, um Zentrierung, Ausrichtung und Koordination zu fördern. Lasst Euch von Margits Ideen überraschen und probiert Euch an klassischen Pilatesübungen mit Zusatzgerät

16:15 - 17:15 Uhr in Studio 4

Margits Tipp für Deine Pilatespraxis: Rebekka Bakken „I keep my cool“ (CD).



mit Margit

## Yoga Lounge

### Yoga meets Classic - Yogakurse mit Live-Musik

Mitglieder frei / Gäste € 20,- inkl. Spa & Pools / Saunawelt  
Anmeldung erbeten Tel. 040 - 401 281

### Vorteilsangebot KAIFU-LODGE Mitgliedschaft

bis 31.12.2010:  
1. Monat frei bei Abschluss einer Mitgliedschaft von 12/18 M.

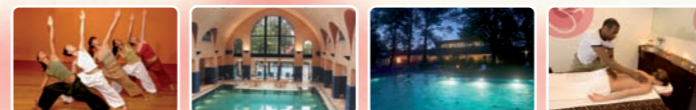
### Sonderbonus

bis 15.11.2010:  
keine Aufnahmegebühr bei einer Mitgliedschaft von 12/18 M.

# mossapour

## Wellspirit®

Deine Quelle für Gelassenheit und Energie



Sa. 23.10.

# Yoga & Pilates Tag



# KAIFU-LODGE

Bundesstraße 107 · 20144 Hamburg-Eimsbüttel · Tel. 401 281



