



STUNDENPLAN FÜR DEZEMBER

HALLO, ICH BIN CONI,

YOGA UND PILATES TRAINERIN,

ICH FREUE MICH TOTAL DARAUF IM

DEZEMBER ERSTMALS

SCHNUPPERSTUNDEN IN EUREM

VEREIN ZU GEBEN. ICH BRING EUCH

EINE AUSWAHL VERSCHIEDENER LEVELS MIT, DAMIT WIRKLICH FÜR ALLE WAS DABEI IST.



ICH FREU MICH RIESIG WENN IHR VORBEISCHAUT, EIN BISSCHEN MIT MIR AUSPROBIERT UND WIR GEMEINSAM EINE GUTE ZEIT AUF DER MATTE HABEN

SPORTLICHE GRÜßE – BIS BALD CONI

6.12. SA. 10-11 UHR	PILATES	LEVEL 0
7.12. SO. 10-11 UHR	PILATES	LEVEL 1
7.12. SO. 17-18:15 UHR	YOGA	LEVEL 1
7.12. SO. 18:30 -19:30 UHR	YIN YOGA	LEVEL 0
13.12. SA. 10-11:15 UHR	YOGA	LEVEL 0
14.12. SO. 10-11:15 UHR	YOGA	LEVEL 1
14.12. SO. 17-18 UHR	PILATES	LEVEL 0
27.12. SA. 10-11 UHR	PILATES	LEVEL 1-2
28.12. SO. 10-11:15 UHR	YOGA	LEVEL 0
28.12. SO. 17– 18 UHR	PILATES	LEVEL 0
28.12. SO. 18:30 – 19:30 UHR	YIN YOGA	LEVEL 0

IM DEZEMBER HEIßT ES GEMEINSAM REINSCHNUPPERN UND LOS POWERN!

VEREINSMITGLIEDER TRAINIEREN IM DEZEMBER KOSTENLOS MIT, ALLE ANDEREN KÖNNEN AUF SPENDENBASIS TEILNEHMEN! KOMMT VORBEI UND BEWEGT EUCH MIT MIR!

Bitte bring deine eigene Yogamatte mit und für Yin Yoga ein Bolster, Block, Gurt, Decke falls vorhanden !

An Der Steinernen Bank 4 93080 Pentling MEINE KURSE finden im KKV-Regensburg

Stundenbild Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das den Fokus auf die Zentrierung der Körpermitte und die Aktivierung der Tiefenmuskulatur des Rumpfes legt, insbesondere des Korsettmuskels den Transversus. Durch kontrollierte Bewegungen verbinden wir Kräftigung, Mobilisation, Atmung sowie Körper und Geist zu einer harmonischen Einheit. Die Übungen im Pilates werden langsam präzise und mit voller Achtsamkeit ausgeführt durch diese Arbeitsweise erhöht Pilates die Körperkraft, die Flexibilität, die Koordination, baut Stress ab, schärft die Konzentration und fördert ein verbessertes Wohlbefinden.



Die 6 Prinzipien des Pilates

1. Atmung

Die Atmung ist der Brennstoff für das Powerhouse.

Bewusster gleichmäßiger Atemfluss - Atmung in den oberen und seitlichen Brustkorb.

2. Konzentration

Während der gesamten Übungspraxis richten wir unsere Aufmerksamkeit auf Bewegung und unser Körpergefühl, Korrekte Ausführungen entsprechend dem eigenen Leistungsniveau und das bewusste Wahrnehmen von Haltung, Stabilität und Ausrichtung sind dabei Zielführend.

3. Zentrierung

Zentrierung bedeutet Aktivierung unseres Körperzentrums des Powerhouses. Der Beckenboden wird sanft angespannt der Bauchnabel zieht nach innen und oben. Diese Aktivierung begleitet jede einzelne Übung und sorgt für Stabilität und innere Kraft.

4. Kontrolle

Jede Bewegung wird bewusst und kontrolliert ausgeführt. Weniger Fehlhaltungen, mehr Körperkontrolle, keine unbewussten oder hektischen Bewegungen.

5. Präzision

Präzision ist der Schlüssel im Pilates, eine exakte Bewegung entscheidet oft darüber, ob ein Trainingsziel erreicht wird. Wir achten ganz besonders auf die korrekte Ausrichtung von Becken und Wirbelsäule.

6. Bewegungsfluss

Die Übungen werden weich, fließend und ineinander übergehend ausgeführt. Atmung und Bewegung verbinden sich zu einem harmonischen Flow, gleichmäßiger Rhythmus ohne ruckartige Bewegungen.

*In **Anfängerstunden** liegt der Schwerpunkt auf der Atmung, dem bewussten Aktivieren des Powerhouses und **der ausführlichen Erklärungen der Pilates Grundübungen**, damit eine sichere Basis für alle weiteren Level geschaffen wird.*

*In **Level 1 bis 2** intensivieren wir die Kraft aus der Körpermitte und vertiefen die Aktivierung des Transversus.
Bring bitte deine Matte mit !*

Stundenbild Yoga

Yoga ist viel mehr als nur ein Übungssystem. Es gehört zu den ältesten philosophischen Wegen der Welt und beschäftigt sich mit dem ganzen Menschen – Körper, Geist und Seele. Yoga hilft dir deinen Geist zu beruhigen, deine Sinne nach innen zu richten und deinen Körper bewusster wahrzunehmen. Und ganz wichtig, Yoga ist keine Religion. Es ist ein spiritueller Übungsweg, der Dich einlädt, selbst zu erfahren, statt zu glauben. **Yoga sagt** nicht: „Glaube daran“ Yoga sagt: „**Erfahre es selbst.**“



Das eigentliche Ziel in Yoga ist es, die Gedanken im Kopf zur Ruhe kommen zu lassen und ein Gefühl von Einheit, Klarheit und innere Zufriedenheit zu erleben. Yoga möchte dich in Kontakt mit deinem wahren Selbst zu bringen- mit dem Teil von dir, der vielleicht jenseits von Zeit und Raum existiert, der immer ruhig, klar und authentisch ist.

Damit du gut in die Praxis einsteigen kannst gibt es verschiedene Levels

Level 0 -Wenn du noch nie Yoga gemacht hast

Viele stellen sich vor, dass Yoga gleich mit schwierigen Posen, Spagat oder verwinkelten Haltungen anfängt. Keine Sorge-, genau das machen wir hier nicht. Im Level 0 beginnen wir wirklich ganz am Anfang. Ohne Druck, ohne Leistungserwartung und ohne Schnickschnack.

Du lernst die ersten Bewegungen, einfache Atemtechniken, bekommst ein Gefühl für deinen Körper. Ziel ist nicht Perfektion, sondern dass du dich wohl fühlst und Yoga ganz entspannt kennenlernen kannst.

Level 1 bis 2- Wenn du schon ein bisschen Erfahrung hast

Hier solltest du schon ein paar Grundkenntnisse haben und deinen Körper ein wenig kennen- also schon mal Yoga ausprobiert haben oder eine gewisse Muskulatur und Beweglichkeit mitbringen. In diesen Leveln werden die Abläufe etwas fließender und die Haltungen ein bisschen anspruchsvoller. Wir vertiefen die Grundlagen, arbeiten an Stabilität, Atem und Ausrichtung, bleiben aber immer achtsam und körperfreundlich.

Es geht nicht darum Höchstleistungen zu vollbringen, sondern darum, dich bewusster zu bewegen und Yoga Schritt für Schritt weiter in dein Leben zu holen

Bitte bring deine eigene Yogamatte mit!

Cornelia Döring -Ibl Tel.01705388494 **UPDATE IM INSTA-/WA-STATUS**

An Der Steinernen Bank 4 93080 Pentling **MEINE KURSE** finden im KKV-Regensburg e.V. statt

Stundenbild Yin Yoga

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yogastil, der alle Yogaformen wunderbar ergänzt. Während viele Yogastile aktiv und kraftvoll sind, lädt YinYoga dazu ein, **langsamer zu werden**, innezuhalten und dem Körper Zeit zu geben, **wirklich zu entspannen**.

Der Fokus liegt nicht auf Leistung oder perfekter Ausrichtung, sondern auf achtsames Ausführen, Loslassen und bewusster Ruhe. Yin Yoga ist die **Wiederentdeckung der Langsamkeit** - ein Zurückkommen zu deinem eigenen Tempo, deinem Atem und deinem Körpergefühl.



Die Haltungen werden mehrere Minuten passiv gehalten, sodass die Muskeln weich werden dürfen. Statt in eine Position hineinzuarbeiten, lassen wir uns Stück für Stück **in die Haltung hineinschmelzen**. Genau diese passive Dehnung wirkt tief, beruhigend und befreiend. Hilfsmittel wie Kissen, Decken, Blöcke oder Bolster unterstützen dich dabei richtig gut loszulassen und jede Position ganz entspannt zu genießen. Sie erleichtern nicht nur das Halten, sondern machen die Praxis erst vollständig.

Yin Yoga kann auf allen Ebenen wirken:

*Es hilft, **Stress abzubauen**, die Faszien zu dehnen, innere Unruhe zu beruhigen und den Atem zu vertiefen.*

Wenn Stress zum Dauerzustand wird, verlieren wir oft unsere Kraft - Sorgen, Ängste, Erschöpfung oder Reizbarkeit können entstehen.

*Unser Körper, unser Gehirn, unsere Sinne und unsere Psyche brauchen jedoch **Auszeiten**, um sich zu regenerieren.*

Genau diese Ruhephasen findest Du im Yin Yoga.

Es ist eine Praxis, die dich wieder mit deiner inneren Kraft verbindet, das Nervensystem beruhigt und Raum schafft für Klarheit und Erholung.

*Die Bewegungen und Übergänge sind **deutlich langsamer** als in anderen Yogastilen.*

*Im Mittelpunkt steht die **sanfte, passive Dehnung**, die dich einlädt, weich zu werden, loszulassen und mit jedem Atemzug ein Stück mehr bei dir anzukommen.*

*Das Motto in Yoga lautet- **Weniger ist mehr***

Wenn du Yoga-Blöcke, Gurte, Bolster oder eine Decke zu Hause hast, bring sie gerne mit. Sie unterstützen dich dabei die Haltungen noch angenehmer und entspannter zu gestalten. Yin Yoga ist für jeden geeignet, ganz egal ob du Anfänger bist oder schon Erfahrung mitbringst.

Cornelia Döring- Ibl Tel.01705388494 **UPDATE IM INSTA-/WA-STATUS**

An Der Steinernen Bank 4 93080 Pentling **MEINE KURSE** finden im KKV-Regensburg e.V. statt