Yoga

Yoga & AchtsamkeitDurch Achtsamkeitsübungen und sanfte Yoga-Übungen das allgemeine Wohlbefinden fördern

Zeit: 60 Minuten, **TN**: 5–15 TN ab 25 Jahren,für Yoga-Anfänger*innen geeignet, **Ort**: Warmer Bewegungsraum

Achtsamkeit bedeutet, den Augenblick bewusst wahrzunehmen. Durch Achtsamkeit können die „kleinen Probleme des Alltags“ in den Hintergrund treten, die Entspannung wird nachhaltiger und das allgemeine Wohlbefinden wird positiv gestärkt.
April 2025

Entspannung mit Yoga und FazientrainingEinfache Yoga-Übungen und Techniken zur Selbstmassage

Zeit: 60 Minuten (auf 75 bis 90 Minuten erweiterbar), **TN**: 1–30 Erwachsene (keine Vorkenntnisse erforderlich), **Ort**: Sporthalle, Bewegungsraum, im Sommer auch draußen

In dieser Einheit werden Techniken aus dem Faszientraining mit kleinen Übungsabfolgen aus dem Hatha-Yoga verbunden.Verspannungen der Rücken- und Gesäßmuskeln können mit einer Tennisball-Massage gelockert werden.
Dezember 2023

Vinyasa YogaTraining erster Abfolgen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene mit Variationen

Zeit: 60 Minuten, TN: 1 bis 20 **TN:** im Alter von 16 bis 55 Jahren, **Ort:** Turnhalle oder Outdoor auf einer Wiese

Vinyasa ist eine Ausprägung von Yoga, die Bewegung und Atmung miteinander verbindet und zu Abfolgen zusammensetzt. In diesem Stundenbeispiel sollen die Teilnehmer*innen mit den Asanas vertraut werden sowie mit der dynamischen Praxis des Vinyasas.
August 2021

Gymnastik für das GleichgewichtYoga-Variationen für eine bessere Stabilisation

Zeit: 60 Minuten, **TN**: Erwachsene im Alter von 30 bis 50 Jahren, **Ort**: Sporthalle, Gymnastikraum, ggf. draußen

Ein gutes Gleichgewicht ist mehr als ein sicherer Stand auf einem Bein, es ist auch die Fähigkeit, sich wieder zu fangen, wenn innere oder äußere Einflüsse einen ins Straucheln bringen.
Mai 2021

Luna Yoga®„Körperkunst und Heilweise“, basierend auf den traditionellen Übungen des Hatha Yogas

Zeit: 60–90 Minuten, **TN**: Erwachsene (Einstieg für Anfänger/-innen und Interessierte), **Ort**: Gymnastikraum, Yogaraum, ruhiger Raum oder Ort im Freien

Luna Yoga® ist eine besondere Form des Yogas. Balance und die ganzheitliche Entspannung von Körper, Geist und Seele stehen im Mittelpunkt der Übungspraxis. Harmonie in Bewegung, in der Verbindung von Mensch und Natur, von Mond und Gestirnen, von Anspannung zur Entspannung und unter Berücksichtigung von Rhythmen und Zyklen – das ist Luna Yoga®.
Dezember 2018

Power, Stretching und BalanceFitnesstraining zum Wohlfühlen und Steigerung der Vitalität

Zeit: 60 Minuten, **TN:** Erwachsene (Frauen und Männer), **Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum

„Power, Stretching und Balance“ ist ein Fitnesstraining fu?r jeden, der sich durch gesunde Bewegung wohlfu?hlen möchte und Fitness und gesteigerte Vitalität als Ziel setzt. Bei diesem Training wird eine bewusste Abfolge von Übungen/Posen, basierend auf Yogapositionen mit gesteigerter Intensität, hinsichtlich Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht in Einklang gebracht.
Sonderausgabe 2013

Power Yoga / StretchingKraft, Beweglichkeit und Balance in Einklang bringen

Zeit: 60 Minuten, **TN:** Erwachsene (Frauen und Männer), **Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum

Power Yoga und Stretching ist ein Training fu?r jeden, der sich durch Bewegung wohlfu?hlen möchte. Bei diesem Training wird eine bewusste Abfolge, basierend auf Yogapositionen mit gesteigerter Intensität, hinsichtlich Kraft, Beweglichkeit und Balance in Einklang gebracht.
März 2012

Zum Fachartikel "Yoga"
Ergänzend zu einem Stundenbeispiel informieren **Fachartikel** über Hintergründe des Themas (Entstehung, Ziele und Wirkungen, Didaktik und Methodik u.a.m.) und bieten weitere Praxisbeispiele. Videos erläutern die Ausführung der Sportarten, -themen und Praxiseinheiten.

Die 8 Bewegungen der WirbelsäuleHarmonische Bewegungsabfolge aus dem Hatha Yoga

Zeit: 60 Minuten, **TN:** Erwachsene (Frauen und Männer), **Ort:** Turnhalle, Gymnastikraum, Bewegungsraum, draußen

Die hier vorgestellte Übungsreihe „Die 8 Bewegungen der Wirbelsäule“, ist eine harmonische Bewegungsabfolge aus dem Hatha Yoga, durch die die Wirbelsäule in alle Richtungen sanft gedehnt

wird. Durch das abwechselnde Üben der beiden Körperseiten werden diese im Wechsel angeregt und ausgeglichen.
Januar 2007

Woya-Kombination aus Yoga und GymnastikKraft und Harmonie

Zeit: 60 Minuten, **TN:** Erwachsene (Frauen und Männer), **Ort:** Sporthalle

Woyo ist eine Kombination von moderner Körperarbeit mit den Grundgedanken und Übungsformen des Yogas. Woyo wurde durch Frau Dr. Sonja Söder aus München erstmalig entwickelt. Woyo fördert die Muskelkräftigung (insbesondere die Tiefenmuskulatur), die Haltungsverbesserung und die Mobilisation der Wirbelsäule.
Mai 2009