

le moment

Die Kurse bei le moment



Wir bieten in einer heiteren und entspannten Atmosphäre Hatha Yoga für Erwachsene und Kinder sowie Kurse für Meditation und Stressbewältigung und Workshops an.

Ein Kurs dauert eine Stunde. Unsere Kurse sind **von den Krankenkassen als gesundheitliche Präventionsmaßnahme** anerkannt und gefördert.

Die Samstags-Workshops Meditation und Familienyoga dauern 2 Stunden.

Hatha Yoga- Entspannung pur

Die Aufrichtung der Wirbelsäule steht im Zentrum jeder Yogastunde. Die meisten unspezifischen Rückenprobleme werden mit einer regelmäßigen Yogapraxis aufgehoben.

Um körperliche Spannungen zu beseitigen, arbeiten wir gezielt mit verschiedenen Yogaprogrammen, die wie eine Therapie wirken (auf Gelenke, Nacken-Schulter Bereich, bei Knieschmerzen). Du bekommst einen erhöhten Körpertonus und eine bessere Beweglichkeit.

Körper und Atem werden in Einklang gebracht. Mit der systematischen Vertiefung des Atems erkennst Du deine körperlichen Grenzen und erweiterst Sie dann aufmerksam und feinfühlig. Dies ist der Schlüssel zu Entspannung und Achtsamkeit.

Montag: 20:30h – 21:30h: Hatha Yoga für alle - Entspannung pur

Donnerstag: 17:30h – 18:30h: Hatha Yoga für alle - Entspannung pur

Freitag: 17:15h – 18:15h: Hatha Yoga für alle - Entspannung pur

Meditation- Stressbewältigung

Stressbewältigung von innen heraus lernst Du im Meditationskurs. Unter Anleitung Deines Lehrers werden Deine Gedanken in den Zustand der Meditation geführt. Du lernst Techniken, die du auch selbständig zu Hause üben kannst, um Deinen Geist zu beruhigen und zu befreien.

Freitag: 18:30h – 19:30h: Meditation – Stressbewältigung

Kinderyoga

Im Kinderyoga werden 6 – 12jährige spielerisch an Yogaübungen herangeführt. Das Körperbewusstsein der Kinder wird entwickelt. Die Kurse schulen außerdem die Konzentration und helfen den Kindern zu entspannen.

Donnerstag: 16:15h – 17:15: Kinderyoga für 6 – 12 Jährige

Workshops

In Workshops werden spezifische Themen vertieft und intensiv behandelt. Zur Zeit bieten wir Workshops für Meditation und für Familien-Yoga an.

Workshop Meditation

Im regelmäßigen Workshops am Wochenende kannst Du Deine Kenntnisse vertiefen. Die Workshops haben oft ein Thema wie „Das Licht“, „Die Chakras“, „Die Achtsamkeitsmeditation“, „Die Hindernisse auf dem Weg“.

Die Workshops helfen in der Entwicklung der persönlichen Meditationspraxis und beim Verständnis der philosophischen Hintergründe. Sie sind sowohl für Fortgeschrittene wie auch für Anfänger geeignet.

Samstag: 12:30h – 14:30h: 23.09.2017 und 11.11.2017

Workshop Familienyoga

Ein Erwachsene mit einem Kind (5-12J.)

Eltern und Kind sind eingeladen, gemeinsam stille und intensive Moment zu erleben. Mit Freude und Spaß üben Groß und Klein zusammen Yoga. Wir unterstützen die Entspannung mit schönen gegenseitigen Massagen an Nacken, Kopf und Händen. Du lernst Übungen und einfache Techniken, die du auch zu Hause machen kannst!

Samstag 12:30h – 14:30h: 14.10.2017 und 16.12.2017

Gut zu wissen

Wir gehen in allen Kursen auf die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmer ein. Die körperlichen Fähigkeiten jedes Einzelnen werden berücksichtigt.

Die besten Ergebnisse erreichst Du, wenn Du mehrmals die Woche übst.

Die Doppelstunde Yoga und Meditation am Freitag bietet die Möglichkeit, Yoga wie in Indien zu praktizieren: 2 Stunden lang übt der Yogi Körperhaltungen, Atemübungen, Mantras und Meditation als ganzheitliche Schulung für Körper und Geist.

Über uns:

Mit Engagement und Freude möchte ich Dir nicht nur ein wirksames Übungssystem beibringen, das Dir ermöglicht gesunder und entspannter zu leben, sondern auch mit Dir eine Lebenskunst teilen. Yoga hat tatsächlich mein Leben geändert.



Zu Yoga bin ich gekommen, als ich eine Doktorarbeit in Philosophie über „die Grundlagen des Handelns“ schrieb. Ich wollte dabei erfahren, ob eine körperliche Praxis, die philosophische Hintergründe hat, das Bewusstsein, und im Besonderen den Prozess der Entscheidung ändern kann. Ich war zudem Projektmanagerin, und brauchte einen körperlichen Ausgleich zu meinem stressigen Leben.

Nach jahrelanger Praxis, habe ich eine Yogalehrerausbildung angefangen und 2015 mit der Prüfung Yogalehrerin BDY/EU in Köln beendet.

In dieser vierjährigen Ausbildung lernte ich Anatomie, Physiologie, Medizinische Grundlagen, und konnte natürlich Praxis und Philosophie des Hatha Yoga und der Meditation ausbauen. Zusammen mit den Meistern Boris Tatzky und Pakhyab Rinpoche vertiefte ich Yoga der Energie und Meditation.

Im Yogagruppenunterricht gehe ich auf die Bedürfnisse der einzelnen TeilnehmerInnen ein, so dass niemand überfordert aber jeder Einzelne gefordert wird.

Ich freue mich darauf mit Dir Yoga zu machen.

Yoga

Wir praktizieren Hatha-yoga. Hatha-yoga ist vor über 1000 Jahren in Indien aus der tantrischen Tradition entstanden. Die älteste Darstellung eines Asanas, eine Körperhaltung im Yoga, ist mehr als 4500 Jahr alt.

„Der Asana bewirkt Stabilität, Gesundheit und Leichtigkeit der Glieder“ (HYP I.17).

Gesundheit spielt im Hatha-yoga eine zentrale Rolle. Körper, Atem und Geist müssen in Einklang kommen. Hatha-yoga vereinigt die Polaritäten in uns (Ha: Die Sonne und Tha: der Mond). Dazu gehört Raja-yoga, also Meditation, die zum inneren Gleichgewicht führt.

Die Yoga-Kurse bei „le moment“ sind grundsätzlich offen für alle, und ein Einstieg ist jederzeit möglich. Es sind keine besonderen körperlichen Voraussetzungen erforderlich: Für fast alle Asanas gibt es Varianten, die auch die gewünschten Effekte erzielen: Rücken gerader, Atem gleichmäßiger, Gemüt heller, entspannter werden.

Die Gruppengröße der Kurse in unserem schönen und luftigen Raum in Köln Nippes, bis maximum 12 Teilnehmer, ermöglicht es der erfahrenen Lehrerin ganz individuell auf jeden Einzelnen einzugehen. Die Yogaübungen, die ein ganzes Körpertraining bewirken, sind an Deine Bedürfnisse und Fähigkeiten angepasst. Fließende Bewegungen bereiten Deinen Körper auf die entspannende Wirkung der Dehnungen vor. So machen die Übungen Spaß, neue Energie wird freigesetzt.

Meditation-Stressbewältigung

Zu Yoga gehört Raja-yoga, also Meditation, die zum inneren Gleichgewicht führt. Der Geist kommt mit der regelmäßigen Meditationspraxis zur Ruhe. In der Ruhe liegt Kraft und Klarheit, die Dich unterstützen, die richtigen Entscheidungen an den passenden Momenten zu treffen. Es hilft Dir, Stress von innen heraus zu bewältigen.

Konzentration und geistige Wachheit müssen durch körperliche und Atem Übungen vorbereitet werden.

Mit gerader Wirbelsäule zu sitzen ist anstrengend. Deshalb wird während der Meditationskurse der Körper durch gezielte Übungen aus dem Vini-Yoga sanft auf die Meditationshaltung vorbereitet. Wir lernen, den Atem wahrzunehmen und systematisch zu vertiefen.

Die vertiefte Ausatmung ist ein Schlüssel zur Entspannung. Mentale Spannungen werden abgebaut. Mit geleiteten Meditationssequenzen begleitet und ermutigt Dich die Lehrerin von „le moment“ auf Deinem Weg. Die Methoden, die im Unterricht gelernt werden, können und sollen auch selbstständig zu Hause angewandt werden.

Location

Die Yoga- und Meditationsstunden finden in einem schönen, luftigen, hellen, vor kurzem völlig renovierten Raum mit Parkettboden in der Turmstrasse 3-5 in Köln-Nippes statt.

In dem großzügigen Umkleideraum stehen zahlreiche Yogamatten, Meditationskissen und Hocker zur Verfügung. Dein eigenes Handtuch solltest Du mitbringen. Rutschsöckchen im Winter und bequeme Kleidung sind zu empfehlen.

Die Kurse finden im Sportraum statt. Der Raum befindet sich im Untergeschoss des Hauptgebäudes.

So findest Du den Sportraum:

Gehe In der Turmstrasse 3-5 durch das Portal in den Hof, überquere den Hof, dann gehe die Treppen bis zum Hauptgebäude hoch. Gehe nach der Eingangstür links durch die Glastüre. Über der Glastüre ist groß „Bürgerzentrum Nippes“ geschrieben. Direkt nach dieser Glastüre geht es rechts durch eine andere Glastüre die Treppen runter. Nach den Treppen, erste Türe rechts, befindet sich der Sportraum und daneben ist der Umkleideraum.

Dort warte ich auf Dich, um schöne Yoga- und Meditationsstunden zusammen zu erleben.

Tarife

- „**Flirt**“: Eine Unterrichtseinheit (Yoga oder Meditation) pro Woche:

29 € pro Monat für 6 Monate.

- „**Duo**“: Zwei Unterrichtseinheiten (Yoga und/oder Meditation) pro Woche:

39 € pro Monat für 6 Monate.

- „**Premium**“: Alle Unterrichte + 1 Workshop deiner Wahl

49 € pro Monat für 6 Monate

- **Zehnerkarte**: 10 Unterrichtseinheiten (Yoga und/oder Meditation), Gültig für 1 Jahr

110 €

- **ZPP Tarif Zehnerkarte**: Kursgebühren werden ganz oder teilweise von der Krankenkasse erstattet. Nach Abschluss eines ganzen Kurses können TeilnehmerInnen eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse erhalten.

110 €

- **Probestunde**: 10 €

- **Drop-in**: 15€

- **Samstags-Workshops Meditation**:

23.09.2017, 12:30h – 14:30h: 22 €

11.11.2017, 12:30h – 14:30h: 22 €

- **Samstags-Workshops Familienyoga** (1 Erwachsener + 1 Kind 5-12 J):

14.10.2017, 12:30h – 14:30h: 28 €

16.12.2017, 12:30h – 14:30h: 28 €

- **Kinderyoga** für 6 bis 12 Jährige

56 € für 7 Termine