



Kursumschreibungen FEEL Freiburg

14.09.2019

Anette Alvaredo Themen

FEEL FREE : ein hocheffektives, befreiendes Workout , in dem sich sanfte Faszien-Dehnungsmassagen , spiralförmige Bewegungen und angenehme Mobilisationen ergänzen um den Körper leichter und geschmeidiger zu erleben.

CREATIVE FLOW 2019:

das beliebte Format von Anette in der Version von 2019. Neue und abwechslungsreiche Pilates-Flows , fließende Übergänge und herausfordernde Sequenzen- punktgenaue Anleitung und Spaß an der Bewegung.

DUO PILATES

zu zweit macht Pilates noch mehr Spaß! Partnerübungen für Gruppenkurse. Ein absoluter Gewinn für den Pilates Unterricht sind Partnerübungen, die Vertrauen und Achtsamkeit ins Spiel bringen. Mit viel Humor wird der Trainingspartner mal zum hilfreichen Unterstützer oder zum herausfordernden Gegenspieler. Lasst euch überraschen...

Karo Wagner Themen:

Vinyasa Yoga "just breathe baby"

In dieser Class schauen wir uns die Essenz, die wahre Tiefe und Kraftquelle des Yogas genau an: Unseren Atem! Lerne was es heißt den Atem bewusst zu führen und zu lenken, auf ihm zu surfen und dadurch das Prana, die Energie bewusst zu steuern und zu fühlen. Wir erkunden die verschiedenen Atemräume und Wege, und lassen Bewegung und Atmung zu einer Einheit verschmelzen.

Vinyasa meets Yin Yoga

Wir verbinden das kraftvolle Vinyasa bis dem sehr ruhigen und sanften Yin Yoga. Im Vinyasa wollen wir dynamisch fließen - im Yin Yoga gehen wir ganz in die weibliche Energie, in das YIN hinein: hingeben, schmelzen lassen, Tiefe erfahren.

Yin Yoga & Meditation

Yin Yoga lädt dich ganz in die weibliche Energie, in das YIN ein: hingeben, schmelzen lassen, Tiefe erfahren. Am Boden werden Positionen die vor allem Tiefe und Weite entstehen lassen länger als gewohnt gehalten. Lerne was es heißt auf allen Ebenen, körperlich, mental wie auch emotional vollkommen zuzulassen und dich hinzugeben. Yin Yoga gepaart mit Meditation entspannt sehr nachhaltig das ganze System, und kann in eine berauschte Stille führen, wenn man bereit und ist loszulassen.

Carmen Preuss Themen:

Core Myofascial

Die myofasziale Leitbahnen in der Kraft auseinander ziehen, um Länge zu erreichen um im Kern isoliert zu arbeiten, ist der Sinn dieser präventiven Krafteinheit. In der Ruhe liegt die Kraft – so auch in diesem Training. In dieser Ausbildung lernen Sie wie eine Ansteuerung der myofaszialen Leitbahnen durchgeführt wird und wie wichtig ein besonderes Training bei starken Rückenschmerzen ist, was "Isoliert im KERNKRAFTWERK " umgesetzt wird. Es ist das einzige Training in dem man keine Helferstrukturen wie Schulter und Hüfte / Oberschenkel als Kompensationsmuster dazu holen darf und somit die einzige Kraft in der Tiefe der Strukturen einmalig in jeder Übung angesteuert wird. Dadurch verändert sich automatisch das Bewusstsein für den Alltag der Klienten. Dieses Training kann nach nur einer Stunde mit guter Anleitung Rückenschmerzen nehmen! Prävention-Kraft-myofasziale Länge-Atmung-Bewusstsein in einer Einheit.

Sandra Schuler Themen:

athleticflow | Hüftöffner (Focus Yoga part)

athleticflow | Cardiopower & Balance (Focus Athletic part)

athleticflow kombiniert das Beste aus zwei Welten: powervolle Moves und Yoga Flows, um dich zu einem kompletten Athleten zu machen. In einem athleticflow Kurs verbesserst du sowohl Kraft & Schnelligkeit als auch Flexibilität und Balance. In 60 Minuten wechselst du zwischen HIIT und Yoga-Phasen hin und her.

Durch athleticflow wird unter anderem die Atmung gefördert, die Muskulatur gekräftigt, das Herz-Kreislauf-System gestärkt, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit verbessert. athleticflow macht glücklich und verhilft dazu, ein ganzheitlicher Athlet zu werden. Die Abwechslung der Class zieht eine Vielzahl unterschiedlichster Sportler an und durch verschiedene Schwierigkeitslevel kann jeder teilnehmen.

Kreiert wurde athleticflow von Nora und Simon Kersten vor drei Jahren in Zürich. Inzwischen wurden knapp 100 InstruktorInnen in Deutschland, Österreich, der Schweiz und in den Niederlanden ausgebildet und begeistern täglich viele Sportlerinnen und Sportler.

Stefanie Rohr Themen:

BODEGA reflow – Just Relax

Mit BODEGA reflow® kommt die Energie wieder zum Fließen! Ruhige und nach dem Chakren-System aufgebaute Stretchingflows, welche Bewegungen aus dem Yoga und dem funktionellen Stretch vereinen, machen unseren Körper nicht nur mobiler und beweglicher, sondern lösen mögliche Blockaden und bringen die Energie wieder zum fließen. Der Grundgedanke basiert auf dem gleichen System wie bei BODEGA MOVES „Bodywork meets Yoga“, aber dieses Mal auf eine ganz ruhige, sanfte und entspannende Art und Weise. In dieser Ausbildung lernen Sie das Chakrensystem kennen, wie die Energie-Räder in uns aufgebaut sind und was sie blockieren können. Geben Sie diesen Flow an Ihre Kursteilnehmer weiter, sie werden begeistert sein!

BODEGA moves POWER

BODEGA moves® hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen und diesen nachhaltig von innen heraus zu stärken und dadurch lange gesund und vital zu halten. Der Name steht für „Bodyworks meets Yoga“ und damit für ein funktionales Ganzkörper-Workout, fatburning garantiert.

Es kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit Asanas aus dem VINYASA Power Yoga, Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance. In jeder Phase wird das muskuläre System koordinativ gefordert und die Core Muskulatur trainiert! BODEGA moves® stärkt den Rücken, macht ihn stabil und belastbar. Im Fokus des Workouts stehen die funktionale Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie die Stabilisierung des Bewegungsapparates.

Kopfstand & Handbalance lernen | Einsteiger

Schnupper doch mal in den Kopfstand und in die Handbalancen hinein, Stefanie zeigt Dir in diesen Einsteigerkurs wie man am besten in den Kopfstand bzw. Handstand kommt. Im Kurs erklärt sie es und zeigt die entsprechenden Vorübungen...

Stephanie Ludwig Themen:

Pilates - Movement Heals

"Veränderung geschieht durch Bewegung und Bewegung heilt." J. Pilates

Im Pilates Training geht es um den Körper in Bewegung. In seiner klassischen Form ist Pilates ein Bewegungssystem mit Heilungspotenzial. Dabei werden ungesunde Bewegungsmuster durch gesunde ersetzt. Dies führt zu einer optimalen Ausrichtung des Körpers, es verbessert die Haltung, fördert Beweglichkeit und Balance, und vereint Körper und Geist.

Pilates - Reformer on the mat

Jeder liebt ein gutes Pilates Reformer Workout, denn es macht so viel Spass! Der Reformer bietet Unterstützung, zusätzlichen Widerstand, Bewegungshilfe und viele spannende Wege, um mit dem Körper zu arbeiten. Doch leider kann man den Reformer nicht einfach einpacken und mitnehmen. Eine Matte allerdings schon. In dieser Lektion bekommst du Ideen, wie man die Reformer Übungen auf die Matte übertragen kann und damit eine abwechslungsreiche Pilates Mattenstunde gestalten kann.

Anatomy Trains in Motion & Pilates

Thomas Myers anatomische Körperkarte ist aussagekräftig und von grossem praktischen Wert, um auf ganzheitliche Art mit der Komplexität des Körpers in Bewegung zu arbeiten. Jeder der myofaszialen Meridiane oder Schlingen hat einzigartige Stabilisationscharakteristiken, Bewegungseigenschaften und sensorische Qualitäten, welche spezifisch trainiert und im Pilates Training integriert werden können. In diesem Workshop werden wir auf die wissenschaftlich bestätigte Oberflächliche Rückenlinie fokussieren; die myofasziale Schlinge, die uns von aussen her aufrichtet, wortwörtlich und im übertragenen Sinn unser Rückgrat stärkt, Sprungkraft verleiht und Courage fördert.

