

# Studio für Yoga & Ayurveda



Zeit für Dich

**Uta Posthum**

Blumenau 10

63589 Linsengericht-Geislitz

Telefon 06051 - 8858136

## Kurse Ankommen im Augenblick

Mein YOGAunterricht hat sich über die letzten Jahre zu einer achtsamen Verbindung von Aktivität und Entspannung mit HERZ entwickelt.

Kundalini Yoga ist eine dynamische energetisierende Yogaform. Unterrichtet werden fest strukturierte Übungssets (sogenannte Kriyas), die sich aus Körperübungen (Stretches, Mobilisation, Kräftigung), Atemtechniken (Pranayama), Tiefenentspannung und Meditation in Stille und mit Mantrén zusammensetzen. Wir werden uns unserer Haltungsmuster - körperlich und geistig - bewusst. Dadurch setzen sich Deine wahren Kräfte in Bewegung: Du kannst Dein Leben in die Hand zu nehmen und EINS werden mit Dir und der WELT.

Yoga ist EIN Weg bewußter zu werden. Lerne Dir selbst mehr zu vertrauen und selbstbestimmt zu sein. Sat Nam.

POWER AUS DER MITTE ist mein effektives Ganzkörperprogramm aus fließendem Yoga, Wirbelsäulengymnastik, Pilates und dynamisch - kräftigender TaBaTa Phase. Es unterstützt auf lebendige und einfühlsame Weise Deine Vitalität und Daseinsfreude.

**MONTAG . . . . . YOGA**  
von 18:15 bis 19:45 Uhr

**MONTAG . . . . . YOGA**  
von 20:00 bis 21:30 Uhr

**DIENSTAG . . . . . POWER AUS DER MITTE**  
von 18:30 bis 19:45 Uhr

**DIENSTAG . . . . . YOGA**  
von 20:00 bis 21:30 Uhr

**MITTWOCH . . . YOGA**  
von 09:30 bis 11:00 Uhr

**MITTWOCH . . . movedo®**  
Kurszeit auf Anfrage

**DONNERSTAG . . YOGA**  
von 09:30 bis 11:00 Uhr

**DONNERSTAG . . YOGA**  
von 18:15 bis 19:45 Uhr

**DONNERSTAG . . YOGA**  
von 20:00 bis 21:30 Uhr

## Workshops Aktuelle Termine online

### SHAKTI DANCE ~ the Yoga of Dance

---

Tanze Dich Frei! Wunderschöne Musik füllt Dein Herz und Deine Sinne mit Wärme, Schwung und Fröhlichkeit. Entdecke diese fließende Kraft, die Deine Seele tief berührt und ungeahnte Energien in Dir freisetzt.

### HEALING MANTRA CELEBRATION

---

Gemeinsames Mantrasingen aus purer Lebensfreude. Vom Singen ins Still-SEIN.

### GÖTTINNENGENUSSTAG - GANZ Frau SEIN

---

Yoga, Shakti Dance & Meditation trifft den Spirit von Young Living (Essential Oils).

### movedo®

---

Das einfühlsame und gezielt abgestimmte Rückenkonzept aus Qi Gong, Yoga, Pilates und Meridianstretching.

### TANZ DER 5 RHYTHMEN (nach Gabrielle Roth)

---

Freie Bewegungsmeditation mit dem Ziel, das lebendige, kraftvolle & kreative Wesen in uns herauszulocken. Die 5 Rhythmen sind Flowing, Staccato, Chaos, Lyrical und Stillness.

# Ayurvedische Massagen

## Abhyanga / Snehana

---

Zärtlichkeit lautet die Übersetzung von Snehana. Bei dieser ganz individuellen Ganzkörper-Ölmassage fühlst Du Dich auf angenehmste Weise entspannt und getragen. Diese Behandlung hat durch die anregende Wirkung der speziellen Öle die Fähigkeit, die Reinigungsprozesse der Körperkanäle (Srotas) wirkungsvoll zu unterstützen.

## Padabhyanga

---

Die Padabhyanga ist die Massage von Füßen und Beinen mit Ghee oder gelenknährendem Kräuteröl. Im Ayurveda zählt sie zu den wirkungsvollsten Behandlungen zur Beruhigung des Geistes. Ich steh´ total drauf! Und Du?

## Upanahsveda

---

Intensive Rückenbehandlung mit schmerzlindernden Kräuterölen oder heißen Kräuterbeuteln. Tiefsitzende Verspannungen werden gezielt bearbeitet, um den lebenswichtigen Fluss der Vitalpunkte (Marmas) zu unterstützen.

## Mukabhyanga

---

Dieses ist eine ayurvedische Behandlung für Kopf, Gesicht mit Massage des Nackens, des oberen Rückens und der Arme. Sie ist entspannend für ein persönliches „In-sich-gehen“ - umhüllt von wohlriechenden Ölen und Aromen. Der Mini-Stirnölguss hilft Dir, überflüssige Gedanken abfließen zu lassen und gibt neue Inspirationen für Deinen täglichen Lebensweg.

## Schwangeren-Massage

---

Schenke Dir selbst und Deinem Baby ein unvergessliches Erlebnis. Diese nährnde Massage dient dem Stoffwechsel, der Regeneration und dem Aufbau der körpereigenen Reserven. Sie schenkt Dir Ruhe, Erholung und Schonung in Deinem Tempel neuen Lebens.

## Marma-Massage

---

Diese Vitalmassage ist eine kräftige Streichung und Knetung der gesamten grob- und feinstofflichen Energiebahnen (Nahdis). Sie unterstützt sehr wirkungsvoll den Stoffwechsel und die damit verbundene Entgiftung der Körperkanäle. Durch besondere Bearbeitung der Marmas und Dehnungen der Gewebestrukturen wird das indische Kräuteröl kräftig in die Haut eingearbeitet. Diese Behandlung wird als Teilmassage Rücken/Nackentmassage sowie als Ganzkörpermassage angeboten.

## Udhvathana

---

Energetisierende Öl-/Pflanzenpulvermassage zur intensiven Gewebsreinigung am ganzen Körper. Sie unterstützt die Körperentgiftung bei Gewichtsreduktion und Fastenkuren. Nach einem Aufenthalt in unseren Panoramascheuchst Du Dich lebendig und voller Energie!

## NEU!! Just BE YOUtiful

---

Dieses Schönheitsritual für Frauen beginnt mit einem reinigendem Körperpeeling und anschließendem Duschbad.

Eine pflegende Ganzkörpermassage – unter Einsatz der warmen ZitronenKokosstempel – verwöhnt all Deine Sinne und überläßt Dir ein wunderbares Gefühl Frau zu SEIN.



## **Studio TIME OUT**

für Yoga & Ayurveda  
im KARUNA-Zentrum

Blumenau 10  
63589 Linsengericht-Geislitz

**Uta Posthum**

Telefon 06051 - 8858136  
Mobil 01520 - 4774999

[www.ayurveda-timeout.de](http://www.ayurveda-timeout.de)