



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

Studio für Yoga & Ayurveda



Zeit für Dich

Uta Posthum

Blumenau 10

63589 Linsengericht-Geislitz

Telefon 06051 - 8858136

Kurse Ankommen bei Dir selbst

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.

Das Praktizieren von Kundalini Yoga verleiht Dir eine kraftvolle Ausrichtung um der äußeren Welt zu begegnen. Es unterstützt Dich in schwierigen Zeiten standzuhalten und stärkt Dein Durchhaltevermögen.

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

AERIAL YOGA ~ schwerelos glücklich ~ Es macht unglaublich viel Spaß und trainiert Deinen Körper optimal. Das Tuch wird zu Deinem Partner und die Schwerkraft unterstützt Dich dabei, die richtige Mischung aus Kraft, Flexibilität, Leichtigkeit, Freude und Entspannung zu finden.


AERIAL DEEP YIN YOGA: In gemütlicher Atmosphäre wirst Du im Tuch knapp über dem Boden schweben und Dich einlassen auf Loslassen & Weite ~ Entschleunigung PUR.

POWER AUS DER MITTE: Das intensive GanzkörperWork-out mit den Schwerpunkten Wirbelsäule und Beckenboden: anspruchsvoll, herausfordernd und effektiv. Und Spaß macht es auch.

MONTAG	KUNDALINI YOGA	18:00 - 19:30 Uhr
DIENSTAG	POWER AUS DER MITTE	18:15 - 19:30 Uhr
DIENSTAG	KUNDALINI YOGA	20:00 - 21:30 Uhr
MITTWOCH	KUNDALINI YOGA	09:30 - 11:00 Uhr
MITTWOCH	movedo®	Kurszeit auf Anfrage
DONNERSTAG	KUNDALINI YOGA	18:00 - 19:30 Uhr
DONNERSTAG	KUNDALINI YOGA	20:00 - 21:30 Uhr
FREITAG	KUNDALINI YOGA	09:30 - 11:00 Uhr

Workshops Aktuelle Termine online

AERIAL YOGA / AERIAL DEEP EinsteigerKurse am WE

 Fly High Yoga im Tuch nach Yogawings:
Fly high ~ Dive deep ~ Stay grounded.
„Tuchführung aufnehmen“ ~ Erlebe in
berührender Achtsamkeit und Leichtigkeit
Deine unbändige Freude am SEIN.

SOUND & SILENCE JOURNEY mit Carmen Jobst

Live Klänge im AerialTuch erleben:
Dive deep into the healing sounds and fly...

HEALING MANTRA CELEBRATION

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

movedo®


Das einfühlsame und gezielt abgestimmte Übungskonzept aus Qi Gong, Yoga, Pilates und Meridianstretching mit den Schwerpunktthemen: RückenFit, CardioFit und InBalance.

SHAKTI DANCE ~ the Yoga of Dance

Tanze Dich frei! Entdecke diese fließende Kraft, die Deine Seele tief berührt und ungeahnte Energien in Dir freisetzt.

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 Kräuteröle die Fähigkeit, die Reinigungsprozesse der Körperkanäle (Srotas) wirkungsvoll zu unterstützen. Auf Wunsch und Absprache können reinste ätherische Naturöle von  in der Massage angewendet werden.

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.

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 spezielle Kräuteröl kräftig in die Haut eingearbeitet. Diese Behandlung wird als Teilmassage Rücken/Nackentherapie sowie als Ganzkörpermassage angeboten.

Udhvathana

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

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 gibt Dir ein wunderbares Gefühl Frau zu SEIN.