



## **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)

# 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/Nackentmassage 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 Panoramasche 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.