



Was ist das besondere an Iyengar®-Yoga?

Ausrichtung

Die fundierte Kenntnis des Iyengar®-Yoga-Lehrers über die genaue Ausrichtung sowie deren Auswirkung. Auch das Wissen über die Abfolgen und welche Bedeutung diese auf den Körper und den Entspannungszustand haben, ist bedeutsam.

Die Betonung auf die korrekte Ausrichtung des ganzen Körpers in jeder Yoga-Haltung schafft Kraft, Ausdauer, Balance und Flexibilität. Nach Expertenmeinung weltweit handelt es sich um den medizinisch-orthopädisch präzisen Yoga.

Hilfsmittel

Es ist typisch für Iyengar®-Yoga Gurte, Blöcke, Stühle, Wandseile, Decken etc., so genannte Props, zu verwenden. Sie erleichtern, bzw. intensivieren die Yogapraxis, passend für den jeweiligen Bedarf und das Ziel der Übungsfolge.

Entwicklung von Körperbewusstsein

Iyengar®-Yoga kann mit einfachen Ansagen unterrichtet werden, aber auch sehr vertiefend, regelrecht eindringend in die Körperschichten – auch das ist abhängig von der Erfahrungstiefe der Teilnehmer.

Ein verfeinertes Körperbewusstsein eröffnet die Möglichkeit, blockierte Bereiche des Körpers zu befreien. Dies ist einer der Gründe warum Iyengar®-Yoga das Wohlbefinden nachhaltig steigert.

Verbindung

Iyengar®-Yoga lehrt die Verbindungen innerhalb des Körpers zu entdecken, die Aufschluss über Probleme geben und umgekehrt zu verbesserter Leistungsfähigkeit führen. Auf psychischer und mentaler Ebene werden wir uns der Emotionen bewusst, auch lange verdeckter, die sich in Muskeln und Gelenken manifestiert haben. Wir lernen loszulassen! Körperliche Blockaden lösen sich, und Gelassenheit auch in stressigen Situationen wird möglich.

Individualität

Iyengar®-Yoga lehrt die Wichtigkeit, die Auswahl der Asanas (Haltungen), ihre Reihenfolge und die Art und Weise, wie sie geübt werden (aktiv oder passiv, mit oder ohne Hilfsmittel), sowie die Auswahl der Pranajamatechniken (Atemschulung), individuell den persönlichen, physiologischen oder psychologischen Bedürfnissen des Übenden anzupassen.

Meditation in Bewegung

Das zeitgleiche Wahrnehmen und Handeln stärkt die Achtsamkeit. Wir lernen vollkommen und lebendig im gegenwärtigen Augenblick zu sein.

Yoga-Weisheit

Iyengar®-Yoga-Lehrer durchlaufen einen strengen, mehrjährigen Ausbildungs- und Prüfungsprozess. Jeder von Ihnen hat gelernt sein Bestes zu geben, seine Grenzen zu erfahren und das Unbekannte zu berühren. Ohne Führung ist das nicht möglich. Sie haben gelernt ihre Schüler nicht nur mit Anweisungen zu unterrichten, sondern sie auch durch Berührungen und gezielte Hilfestellungen zu führen und zu korrigieren. So erfahren sie etwas sofort, was Sie sonst jahrelange Mühe kosten würde. Sie erreichen effektiv Ihr Ziel.



Hallo!

Schön, dass Sie unseren Flyer in Ihren Händen halten. Meine Name ist Nicole Zasendorf-Kinder. Zusammen mit Helge Meyer bin ich die Inhaberin von **MYOGA**.

Seit 1996 begleite ich mit Freude Menschen auf Ihrem Weg zu körperlicher Fitness und Gesundheit.

Nach diversen Aus- und Fortbildungen als Gesundheitscoach in den Bereichen Fitness, Ernährung und Entspannung, sowie Qualifikationen als Rückentrainerin und Pilateslehrerin, begegnete ich dem Yoga.

In meinen Yogalehrer und Yogatherapie Aus- und Fortbildungen durfte ich spüren, das Yoga weit mehr vermag als den Körper fit und gesund zu halten. Yoga ließ mich erfahren, wie ich auch in den schwierigsten Lebenssituationen innere Kraft und emotionale Stabilität erlangen kann. Es ist für mich ein überzeugendes und umfassendes Gesundheitssystem mit einer faszinierenden Philosophie. Bis heute ist Yoga mein täglicher Begleiter für Gesundheit und ein glückliches, zufriedenes Leben.

Wenn auch Sie im Alltag manchmal den Wunsch nach mehr Ausgeglichenheit und Lebensfreude fühlen, freue ich mich Ihnen weitergeben zu dürfen, wie auch Sie mit einem gesunden Körper, mit innerer Kraft und ausgeglichener Leichtigkeit die angenehmen Zeiten, wie auch die Unwegsamkeiten des Lebens bestreiten können.

Zusammen mit einem Team, wo jeder von sich sagen kann: *„Sie spüren, dass wir leben und lieben was wir tun.“* heiße ich Sie bei **MYOGA** herzlich willkommen.

Nicole Zasendorf-Kinder

(Zertifizierte Iyengar®-Yogalehrerin, Yogalehrerin (IHK), Yoga Alliance, Mitglied BDY und IYD)



Ebstorfer Straße 37
29525 Uelzen
Tel.: 0581-94879756
info@yoga-uelzen.de
www.yoga-uelzen.de



Ich entdecke... MICH!



MYOGA

Das Zentrum für Yoga und aktive Gesundheit



YOGA

Wörtlich übersetzt bedeutet das Sanskrit-Wort „Yoga“ u. a. „Verbindung, Vereinigung, Methode oder Technik“, die uns Üben in einen Zustand führt, wo wir mehr die Verbindung zu „uns selbst“, unserm Körper und unserem Leben spüren.



MYOGA vereint das alte Wissen der Tradition des Yoga mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

MYOGA integriert Ruhe in den Alltag, bindet körperlich, geistige Stabilität und seelische Entspannung in das moderne Leben ein.



Achtsamkeit, Lebendigkeit, Leidenschaft, Stabilität, Seele, Ruhe, Lebendigkeit, Gelassenheit, Stärke, Geist, Körpergefühl, Bewusstsein, Frieden, Bewegung, Augenblick, Herz, Entspannung, Lebensfreude, Meditation, Gesundheit

YOGA & WIR

Damit Yoga auf Körper und Geist richtig wirken kann, soll auch die Atmosphäre stimmen. Das **harmonische Ambiente** auf über 360 qm in einer alten Villa, Ruhe, warmes Licht und großzügige, stimmungsvoll eingerichtete Räumlichkeiten mit natürlichen Materialien, machen unser Zentrum zu einem ganz besonderen Ort.

Zu alt oder zu steif, zu dick oder zu dünn....zu müde?
Das breit gefächerte Angebot, die ganzheitliche, kompetente Beratung und individuelle Unterstützung sowie u.a. ein speziell für Iyengar®-Yoga ausgestatteter Kursraum, ermöglicht Menschen mit unterschiedlichen Leistungsniveau und unterschiedlichen Bedürfnissen den Zugang zu Yoga und unseren weiteren Gesundheitsangeboten.

Yoga kann bei **MYOGA** als Lebensstil, als Meditation, in Bewegung, als geistig mentale Praxis oder als gesundheitsförderndes Workout erlebt werden.

Im **MYOGA** praktizieren wir überwiegend Iyengar®-Yoga, eine besondere Form des Hatha-Yoga.

- Iyengar®-Yoga
- Vinyasa Flow
- Power Yoga
- Yoga für Kinder
- Yoga für Teens
- Yoga für Schwangere
- Businessyoga
- Senioren yoga
- Pranayama/Meditation
- Gesundheitsklassen
- Einzelunterricht

ANGEBOTE

zusätzliche Angebote:

- Pilates
- Nia
- Energy Dance®
- Fußreflexzonenbehandlung
- Reiki
- u.a.



VORTEILE

Ich entdecke...

- Beweglichkeit** für Wirbelsäule und Gelenke
- Stärke** für Muskeln und Körperhaltung
- Leistungsfähigkeit** für die Anforderungen des Berufslebens oder Leistungssports
- Emotionale Stabilität** für Leichtigkeit im Alltag
- Geduld** für Ruhe und Gelassenheit
- Gefühle** für Lebendigkeit
- Konzentration** für das Wichtige im Leben
- Erleichterung bei Migräne und anderen körperlichen Beschwerden** um den Tag zu genießen
- Individuelle Betreuung** für die eigenen Bedürfnisse
- Qualifizierte Lehrer** für die persönliche Betreuung

Die Wurzeln des Yoga liegen in Indien. Yoga zählt zu der ältesten Wissenschaft, die sich mit dem Wohlbefinden und der Gesundheit des Menschen in seiner Ganzheit beschäftigt. Übergewicht, Niedergeschlagenheit, Rückenbeschwerden, Migräne, Unwohlsein, Burn-Out, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Neugier auf spirituelle Erfahrungen – es gibt viele Gründe, warum Menschen Yoga praktizieren. Präventiv oder auch wenn es schon „zu Spät ist“ – knapp 2,5 Millionen Menschen in Deutschland haben schon verstanden, dass diese Beschwerden nicht zu Ihrem Alltag gehören müssen – sie alle machen Yoga!

...MICH!