
Übersicht Abo - Kurse

Im Abo wählbare Kurse:

Beckenbodentraining dienstags 16:00-17:00 Uhr

Nicht umsonst wird der Beckenboden heutzutage auch als Powerzentrum oder innerer Kraftort bezeichnet. Mit seiner Bedeutung für den gesamten Körper ist er sowohl für Männer, als auch für Frauen relevant. Gerade wer beruflich viel sitzt oder Auto fährt, kann von einem gezielten Beckenbodentraining profitieren. Auch spezifische Beschwerden, wie z.B. Hämorrhoiden, Probleme mit der Prostata, Rückenschmerzen und ein allgemeines Schwächegefühl können durch einen verspannten oder zu schwachen Beckenboden ausgelöst oder verstärkt werden. Um einen besseren Zugang zu unserem Kraftort zu bekommen hilft es vor allem, ein tieferes Verständnis für die Funktion von Becken, Organen und Gewebe zu erlangen – was neben Kraftübungen ein wichtiger Bestandteil dieses Kurses ist.

Kursleiterin: Marija Hlebec

Faszienkurs dienstags 17:15-18:15 Uhr

Durch verschiedene Faktoren wie chronischen Stress, Schmerzen, Muskelverspannungen oder Fehlhaltungen verändert sich unser normalerweise perfekt strukturiertes Bindegewebe.

Hier können Faszienübungen sehr hilfreich sein, indem sie das verklebte und blockierte Gewebe wieder geschmeidiger machen. Eine weitere vorteilhafte Wirkung bezieht sich auf unser Lymphsystem – durch die Übungen wird die Lymphe zum Fließen gebracht und unser Körper bei der Entgiftung unterstützt.

Kursleiterin: Marija Hlebec

Yin- Yoga mittwochs 17:00-18:00 Uhr

Bei dieser Yoga-Form wird das Tempo rausgenommen. Es geht hier in erster Linie um „Entspannen und Ankommen“. Durch das lange Halten der Übung, sprechen wir das tief liegende Bindegewebe an und die verklebten Faszien werden aufgelockert. So hilft Yin Yoga gegen muskuläre Verspannungen und fördert mehr Beweglichkeit, geschmeidigere Gelenke und flexibles Bindegewebe. Auch auf psychischer Ebene hinterlässt Yin Yoga seine Wirkung. Durch die lang gehaltenen Übungen kommt der Geist zur Ruhe und lenkt die Aufmerksamkeit auf den Körper.

Kursleiterin: Marija Hlebec

Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobsen donnerstags 17:30-18:30 Uhr

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson ist eine effektive Methode zur Reduktion von Stress und zur Förderung der körperlichen Entspannung. Durch das gezielte Anspannen und Entspannen von Muskelgruppen wird der Körper in einen Zustand tiefster Ruhe versetzt. Dies hilft nicht nur, Verspannungen und Stress abzubauen, sondern verbessert auch das allgemeine Wohlbefinden. Während der Übungen wird die Wahrnehmung für die eigene Körperhaltung und -spannung geschult, was zu einer besseren Kontrolle über körperliche und psychische Belastungen führt. Besonders hilfreich ist die PMR bei Schlafstörungen, Angstzuständen und nervlicher Anspannung. Der Kurs bietet Raum, sich bewusst zu entspannen, den Alltag hinter sich zu lassen und neue Energien zu tanken.

Kursleiterin: Inge Pflieger