online buchen unter
ssc-karlsruhe.de/Onlinebuchen/Kurse/
dann auf Workshop klicken

YOGA-TAG 2025

EIN TAG UM YOGA ZU FEIERN

Sa 19.7.2025 09:00-18:30 Uhr Anne, Alexej, Johanna, Nalan, SSC-Kita/Halle unten

Der Zeitplan

09:00 - 10:30	Nalan von Quast	Yin und Yang Yoga - Stabilität finden, loslassen und empfangen
10:45 - 12:15	Johanna Vasquez	Dynamisch, herzlich & verbunden - Ashtanga Yoga mit persönlichem Flow
12:15 - 13:00		Mittagspause
13:00 - 14:30	Anne Wörner	Von den Wurzeln ins Licht - Eine Reise durch die 7 Chakren (Theorie und Praxis)
14:45 - 16:45	Alexej Lvov	Yoga für Sportler: Wie du mit Yoga deine Höchstleistung erreichen kannst
17:00 - 18:30	Mantra singen, Om-Klangteppich	SSC-Kita/Halle unten

Offen für alle, auf Spendenbasis, wir bitten um Anmeldung,
bring gerne mit was du zum bequemen Sitzen benötigst (Sitzkissen oder Decke).

Die Einheiten sind einzeln oder (vergünstigt) zusammen buchbar.
Yoga-Vorkenntnisse sind nicht nötig, nur Freude am Sport auf der Matte.

NALAN 9:00 - 10:30 Uhr

Yin und Yang Yoga - Stabilität finden, loslassen und empfangen

Diese Stunde verbindet kraftvolle Yang-Elemente mit der tiefen Ruhe des Yin Yoga. Wir beginnen mit einer kurzen Anfangsentspannung, begleitet von bewusstem Atem und sanften Mobilisationsübungen, um den Körper vorzubereiten und bei sich selbst anzukommen.

Im Yang-Teil fließen wir durch stärkende und klare Asanas, die innere und äußere Stabilität fördern. Der Fokus liegt auf dem bewussten Zusammenspiel von Atem, Bewegung und Selbstwahrnehmung - um sich selbst in der Tiefe zu spüren, geerdet und kraftvoll.

Was wir auf der Matte üben, darf mit ins Leben fließen: Standhaftigkeit, Zentrierung, Verbindung. Die Praxis ist klar angeleitet und auch für Anfänger gut geeignet.

Der Übergang ins Yin lädt ein, loszulassen. Länger gehaltene Dehnungen sprechen das Faszienewebe an, lassen muskuläre Anspannung weich werden und öffnen den Raum für innere Ruhe und Regeneration.

JOHANNA 10:45 - 12:15 Uhr

Dynamisch, herzlich & verbunden - Ashtanga Yoga mit persönlichem Flow - Tradition in Bewegung.

Diese Einheit lädt dich ein auf eine körperliche und geistige Reise inspiriert vom Ashtanga Yoga und geprägt von Vielfalt, Konzentration und Herz.

Was dich in dieser Stunde erwartet?

- Ein Mix aus Struktur und Freiheit, getragen vom Atem.
- Ein Raum, in dem du üben darfst, wie du bist: kraftvoll, neugierig oder still.

Vielleicht ist es auch einfach die Freude am gemeinsamen Üben, die diese Praxis verbindet.

Die Sequenz folgt keiner festen Serie, aber sie ist tief im Ashtanga verwurzelt.

Du wirst Asanas in fließender Abfolge (Vinyasa) erleben, körperlich mit Liebe fordernd, aber immer mit Raum für dein Tempo, dein Körpergefühl, deinen Atem.

Diese Einheit ist für dich, wenn du:

- Gerne Yoga übst oder dich sportlich herausfordern möchtest.
- Auf der Suche nach Verbindung bist, zu dir selbst und zu einer offenen Community.
- Yoga erleben willst, das aus der Tradition kommt, aber offen für Vielfalt bleibt - „Yoga is 99% practice and 1% theory“ - Pattabhi Jois.

ANNE 13:00 - 14:30 Uhr

Von den Wurzeln ins Licht - Eine Reise durch die 7 Chakren (Theorie und Praxis)

Spürst du manchmal, dass deine Energie stagniert, du aus der Balance geraten bist oder dich schwer tust, dich zu zentrieren? Dann ist dieser Workshop genau richtig für dich.

Du bekommst einen ganzheitlichen Einblick in das Chakrasystem - die sieben Energiezentren deines Körpers, die eng mit deinem körperlichen und emotionalen Wohlbefinden verbunden sind.

Du erfährst, was Chakren sind, wie sie wirken und wie du durch eine gezielte Yogapraxis wieder mehr Balance, Kraft und Klarheit in dein Leben bringen kannst.

Was dich erwartet:

- Yoga-Theorie,
- Chakra-Meditation & Atemtechniken,
- fließende Yogapraxis,
- Reflexion & praktische Impulse für den Alltag.

Bitte bring - wenn du magst - ein Notizbuch mit.

Ich freue mich auf dich und unsere gemeinsame Reise durch die Chakren.

ALEXEJ 14:45 - 16:45 Uhr

Yoga für Sportler: Wie kannst du mit Yoga deine Höchstleistung erreichen?

Yoga ist die älteste Bewegungslehre und kann durch Jahrtausende erprobte Konzepte Körper und Geist hervorragend unterstützen.

Besonders für ambitionierte Sportler ist sie eine echte Wohltat. Sie investieren oft die meiste Zeit in Kraft- oder Ausdauertraining, und da ist es umso wichtiger, auch Erholung, Dehnung und Entspannung in den Fokus zu rücken. Denn nur, wenn Körper und Geist im Gleichgewicht sind, können Verletzungen und Überlastung vorgebeugt werden.

Mit diesem speziell entwickelten Yoga-Programm kannst du deinen Körper noch besser kennenlernen.

Atmung, Meditation, Dehnung, Ausgleichstraining und Balanceübungen bringen deinen Körper und Geist ins Gleichgewicht und helfen dir, dich noch besser zu fühlen und leistungsfähig zu bleiben.

In dieser Einheit für Ausdauer- und KraftsportlerInnen lernst du

- effektive Dehnübungen für mehr Mobilität,
- spezielle Atemtechniken für mehr Konzentration,
- Meditation für eine bessere Stressbewältigung und
- Entspannungsmethoden für eine effektive Regeneration.

Gemeinsam 17:00 - 18:30

Mantra singen, Om-Klangteppich

Gemeinsames Mantra singen begleitet durch das Harmonium, offen für alle, auf Spendenbasis, wir bitten dennoch um Anmeldung, bring gerne mit, was du zum bequemen Sitzen benötigst (Sitzkissen oder Decke).

Die Tarife

Für die 1,5 Stunden Workshops

- 9 € für SSC-Mitglieder
- 19 € für Gäste

Für den 2 Stunden Workshop

- 12 € für SSC-Mitglieder
- 25 € für Gäste.

Für den ganzen Tag

- 37 € für Mitglieder
- 80 € für Gäste