

Personal Yoga und Pilates

Mit Einzelunterricht
zum persönlichen
Harmonie-Erfolg.



Wohlbefinden für Körper und Seele.

Abseits vom Alltag eintauchen in eine Welt der Entspannung und Ruhe. Wer träumt da nicht von? Das muss kein Traum bleiben, sondern kann inmitten der Großstadt München täglich hautnah erlebt werden. Im luxuriösen Day Spa Aiyasha wird traditionelles Yoga mit heutigen wissenschaftlichen Kenntnissen vereint. Die diplomierten Yogalehrer, die Erfahrung in medizinischer Rehabilitation und Prävention haben, arbeiten individuell – ganz auf die Konstitution und Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt. Im Yoga-Raum mit seinen vergoldeten Wänden wird Einzelunterricht angeboten und es ist möglich, in kleinen Gruppen mit maximal vier Personen, die innere Ruhe zu finden. Die persönliche Unterstützung und detaillierten Korrekturen der Yogalehrer in den Übungsfolgen helfen, den eigenen Körper besser wahrzunehmen, und schnelle sowie nachhaltige Fortschritte zu erzielen.

OS: Aiyasha
TEXT: Ute Laukne

Der Einzelunterricht ist natürlich die optimale Unterrichtssituation, denn da steht ganz individuell nur eine Person im Mittelpunkt. Wer die kraftvolle Dynamik einer kleinen Gruppe bevorzugt, kann dieses Angebot nutzen.

Neu - Offene Yogastunden

Wer sich ganz spontan für eine Yogasitzung entscheidet, dem werden nun sogar offene Yogastunden angeboten, für die sich die Teilnehmer jeweils nur vorher telefonisch anmelden sollten. Welcher Yogalehrer wann, offene Stunden anbietet, kann zuvor erfragt werden und ist außerdem auf der Internetseite im Stundenplan nachlesbar.

Trainerin Alice vermittelt in ihren Yogakursen Körper- und Atemübungen aus dem traditionellen Hatha-Yoga. Klassische Asanas werden von sinnvollen Vorübungen in einer zyklischen Übungsweise ergänzt. Das Erfahren subjektiver Körpersprache steht im Mittelpunkt des Unterrichts, der zeigen will, welche Art von Yogaübungen synchronisieren, Kraft lenken und aufbauen können. Besondere Zuwendung erfährt die Energieanhebung in der Wirbelsäule und die Gesundheit des gesamten Rückens. Die Stunde endet mit einer geführten Entspannungsreise. So kommen Körper, Geist und Seele in eine vollkommene Einheit.

Der Yogaunterricht von Trainer Jack ist durch fließende Bewegungen von einem Asana zum nächsten Asana geprägt. Diese fließenden Bewegungen werden von der Atmung unterstützt und verstärken die Verbindung mit der Lebensenergie, dem Prana. Mit seinem breitgefächerten Wissen gestaltet der Trainer sehr individuelle und kreative Yogastunden, die auf die spezifischen Bedürfnisse der Yogateilnehmer zugeschnitten sind.

Doppeltes Wohlbefinden

Yogatrainerin Silke bietet Workout Yoga, kurz Woyo, an. Ein idealer Einstieg in die Welt der physischen Yoga-Asanas. Es werden moderne Trainingsprinzipien mit traditionellen Asanas sinnvoll in Einklang gebracht. Die Teilnehmer ihres Kurses erfahren körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden bei gleichzeitig deutlich spürbarer Verbesserung der Körperfunktionen.

Und Trainerin Tanja vermittelt in ihren Pilateskursen, wie intensiv ein Training mit dem eigenen Körper sein kann. Beide kräftigen im Training die Tiefenmuskulatur und verbessern die Haltung und Beweglichkeit der Teilnehmer. Rückenschmerzen werden gelindert, Problemzonen, wie Bauch, Beine und Po gestrafft. Das Körper- und Selbstbewusstsein sowie die Ausstrahlung verbessern sich ebenfalls. Die Teilnehmer berichten oft, wie begeistert sie sind, weil sie sich so lebendig und geschmeidig in den Bewegungen fühlen.