



## KURSPLAN

[www.Hansa-YOGa.De](http://www.Hansa-YOGa.De)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
		7.00-8.00 Forrest Yoga			Workshoptag Forrest Yoga
			16.45-17.45 Forrest Yoga	17.00-19.30 Forrest Yoga Anfänger-WS*	<b>SONNTAG</b>
17.45-18.45 Pilates Präv.	17.30-18.45 Forrest Yoga		18.00-19.10 Forrest Yoga	20.00-21.30 Forrest Yoga*	18.00-19.15 Forrest Yoga
19.00-20.00 Pilates	19.00-20.15 Forrest Yoga	19.00-20.15 Forrest Yoga	19.30-20.30 Swingtanz		
	20.30-21.30 Forrest Yoga*	20.30-21.30 Forrest Yoga für Anfänger*	20.30-21.30 Swingtanz		

\* Termine siehe OnLine-Kursplan    Änderungen vorbehalten • Aktueller Kursplan: [www.hansa-yoga.de/kursplan](http://www.hansa-yoga.de/kursplan)

Bitte melde dich zu deinem Kurs an: [anmeldung@hansa-yoga.de](mailto:anmeldung@hansa-yoga.de)

Das Studio öffnet 15 Minuten vor Kursbeginn seine Türen für dich. Kurse finden ab 3 Teilnehmern pro Kurs statt.



### Hansa YOGa

HANSA YOGA // Saarlandstr. 7 / 22307 Hamburg / +49 152 03 400 963

[info@hansa-yoga.de](mailto:info@hansa-yoga.de) / [www.hansa-yoga.de](http://www.hansa-yoga.de)

[www.facebook.com/hansayogahamburg](https://www.facebook.com/hansayogahamburg)

[www.instagram.com/hansayoga.de](https://www.instagram.com/hansayoga.de)

[www.Hansa-YOGa.De](http://www.Hansa-YOGa.De)



## Hansa YOGa



## HANSA YOGASTUDIO POWER FÜR KÖRPER & SEELE

FORREST YOGA • AROMA & RESTORE YOGA  
PRÄNATAL & POSTNATAL • RETREATS





# HANSA YOGASTUDIO KURSBESCHREIBUNGEN

## FORREST YOGA

Namensgeberin ist die Amerikanerin Ana T. Forrest. Die Basisbewegungen wie z. B. aktive Hände, aktive Füße und der entspannte Nacken sowie das sehr detaillierte Anleiten der Posen machen Forrest Yoga einzigartig. Durch das längere Halten der einzelnen Yogaposen hast du Zeit anzukommen, dich einzurichten und kannst dann innehalten, nachspüren und Veränderungen wahrnehmen. Die genaue Ausrichtung des Körpers spielt eine große Rolle, damit Gelenke geschont und Muskeln gezielt gekräftigt werden. Eine Raumtemperatur von 25–28 °C ist gut für deine Bänder, Sehnen und Gelenke und hilft deinem Körper sich von Giften zu befreien. Deine tiefe Atmung versorgt jede Zelle deines Körpers mit frischem Sauerstoff und neuer Energie. Viele Hilfestellungen unterstützen dich in deiner Yogapraxis.

## AROMA & RESTORE YOGA

Du suchst nach einer beruhigenden Yogapraxis, die sich richtig gut anfühlt? Die dir dabei hilft abzuschalten und die deinen Körper und deine Gedanken zur Ruhe bringt? In einer von Katharina zusammengestellten, entspannenden und regenerativen Übungsfolge im gemäßigten Tempo hältst du die einzelnen Yogaposen länger, lauschst angenehmer Musik, genießt ätherische Öle, hast Zeit und Raum dich und deinen Körper zu fühlen, mehr nach innen zu spüren und Anspannungen und Verspannungen zu lösen. Schalte ab, nutze die Schwerkraft, übe dich darin weniger zu machen und genieße.

## FORREST YOGA RETREATS

Komm mit Hansa Yoga ans Meer und genieße ein wunderschönes Wochenende mit dir, auf deiner Yogamatte, in lässigen, stylischen Hotels und inmitten wunderschöner Natur. Lass dir den Wind um die Ohren pusten, die Sonne auf die Nasenspitze scheinen, lausche dem Meeresrauschen und erhole dich im Spa. Reise mit an Ost- und Nordsee und gönne dir deine kleine Auszeit vom Alltag. Jede Forrest Yoga Reise besteht aus 3 Forrest Yoga Einheiten und 1 Aroma & Restore Einheit. Die Retreats finden mehrmals im Jahr zu unterschiedlichen Themen statt: [www.hansa-yoga.de/yogareisen-workshops-retreats](http://www.hansa-yoga.de/yogareisen-workshops-retreats)



## PRÄNATAL FORREST YOGA

Pränatal Yoga bietet Schwangeren eine modifizierte Forrest Yogapraxis, die speziell auf Frauen in der Schwangerschaft ausgerichtet ist.

Im Pränatal Forrest Yoga lernst du...

- die Extraportion Atemkapazität – die du jetzt hast – zu nutzen und noch zu steigern
- Beschwerden im unteren Rücken vorzubeugen und diese ggf. zu lindern
- den Druck aus deinem Blut und aus deinem unteren Rücken zu nehmen
- deine Bein- und Pomuskulatur zu kräftigen und sie statt deiner Bauchmuskulatur einzusetzen
- deine Füße zu nutzen
- deine Brustmuskulatur zu kräftigen, um dich auf das Tragen deines Babys vorzubereiten

## POSTNATAL FORREST YOGA

Postnatal Yoga bietet Mamas eine modifizierte Forrest Yogapraxis, die speziell für Frauen nach der Geburt ausgerichtet ist.

Deine Forrest Yoga Praxis nach der Geburt...

- unterstützt dich Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich loszulassen
- kräftigt und entlastet deinen unteren Rücken
- baut sanft deine Tiefenmuskulatur im Bauch auf
- öffnet und stärkt deine Brustmuskulatur, deine Schultern und deinen oberen Rücken
- kräftigt deine Arme und Beine
- ist gut bei Hormonschwankungen, einem schwachen Immunsystem, Depression
- baut Ängste ab und deine körperliche und emotionale Lebendigkeit auf