



Bewusstsein für Körper und Geist

Yoga und Meditation NEU auf Gut Buchenhof

Yoga ist ein sehr altes, ganzheitliches Übungssystem aus Indien. Es hilft, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen und kann auch als „Verbindung“ und „Harmonie“ übersetzt werden.

- Brauchst du mehr Energie?
- Willst du dich entspannen?
- Willst du mehr zu dir selbst finden?
- Gelassener sein inmitten einer immer hektischer werdenden Welt?
- Rückenprobleme loswerden?
- Dich einfach besser fühlen?
- Deine Fitness und mentale Konzentrationsfähigkeit für deine Reitperformance optimieren?

... Denn deine innere Ruhe, Fokus und Balance werden von deinem Pferd spürbar aufgenommen. Durch den Einklang von Körper und Geist kannst du somit positiv und besser auf dein Pferd einwirken.

Regelmäßige Yogaübungen können dir dazu verhelfen und zu noch viel mehr!
Die Wirkungen können sich auf **drei Ebenen** manifestieren:

- **Harmonie:** Gesundheit, Entspannung, Wohlbefinden

- **Energie und Fähigkeiten:** mehr Lebensenergie, geistige Fähigkeiten, Intuition
- **Spiritualität:** Öffnung für eine höhere Wirklichkeit und Verbindung mit dem Selbst

Was wir dir bieten:

- Wöchentlich 1 Stunde Yoga:
Power Vinyasa, Mindful Vinyasa oder Yin Yoga (je nach Wunsch) *
- 10-15 Minuten Meditation im Anschluss an die Yoga Stunde
- Wasser und Tee im Anschluss
- Yoga Matten bieten wir ebenfalls an. Wenn du jedoch eine persönliche Matte hast, darfst du diese gerne mitbringen
- Wunderschönes Ambiente auf Gut Buchenhof mit atemberaubendem Ausblick

Alles was du dazu brauchst:

- Deinen Körper und einen wachen Geist
- Ein bequemes Yoga-Outfit (Sporthose, T-shirt. Bitte keine Jeans, Gürtel oder Hemden)
- Ein kleines Handtuch
- Freude und ein offenes Mindset 😊

*

Was ist Vinyasa?

Die Vinyasa Praxis ist schnelllebig und ist ein intensiverer Yogastil. Jede Sequenz ist eine Reihe von Haltungen, welche immer in der gleichen Reihenfolge und in kontinuierlicher Bewegung von einer Haltung in die nächste ausgeführt wird.

Es ist ein konditionell fordernder Yogastil, der mit dem jedem Atemzug die Asanas wechselt. Er lebt vom beständigen Wechsel in Dehnungs- und Kräftigungspositionen. Die Übungen werden zügig ausgeführt und sind zeitlich durch die Einheit von Atem und Bewegung getaktet. Die Yoga-Übungen greifen fließend

ineinander. Es gibt keine fest vorgeschriebene Abfolge der Haltungen, deshalb ist jeder Vinyasa Kurs anders und individuell vom Lehrer gestaltet.

Was ist Yin Yoga?

Während unser Alltag sehr schnell und aktiv (= Yang) ist, ist Yin-Yoga der ideale Ausgleich, um nach einem turbulenten Tag zu entspannen. Zudem stellt dieser Yogastil eine perfekte Ergänzung zur aktiveren Yang-Yogapraxis dar, wo Muskeln stärker beansprucht werden. Ein wesentlicher Aspekt ist dabei die Balance von Yin und Yang, also femininer und maskuliner Energie. Beim Yin Yoga darfst du vollkommen passiv sein und loslassen. Tauche ein in die Vorzüge der Langsamkeit und in die Stille des Yin!

Die Positionen werden bis zu 5 Minuten lang gehalten und so auf das tiefe Bindegewebe im Körper eingewirkt. In dieser Zeit heißt es „nichts tun“, sich ganz in der Haltung hingeben und loslassen.

Deine Mental- und Yoga Trainerin Mona

Mona ist Coach für bewusste Lebensgestaltung durch Achtsamkeit, Meditation & Manifestation. Mit ihrem eigenem Programm *Mindful Life Creation*, welches auf NLP Techniken und Meditationslehren beruht, hilft sie Menschen dabei, zu ihrer eigenen Mitte zu finden und somit Zufriedenheit, innere Ruhe und Erfüllung zu erlangen. Dabei spielen Yoga und Meditation eine sehr große Rolle.

Ihre Aufgabe ist es, dich in deiner allgemeinen Fitness zu unterstützen und Blockaden sowohl körperlich als auch mental zu lösen, damit deine Energie fließen kann und bestmöglich zu deiner Gesundheit beiträgt. Ihr Yoga- und Meditations-Training ist für jeden kompatibel. Dabei gilt: „Lieber spät anfangen, als nie.“

Mona ist zertifiziert in Neurolinguistic Programming, Hypnotherapie, Timeline Technology, sowie Breakthrough Coaching durch das *American Board of Hypnotherapy* und die *International Association of NLP*, als auch die Grundlehren der Meditation durch das *Deepak Chopra Centre* in Kalifornien. Darüber hinaus ist sie Buchautorin.