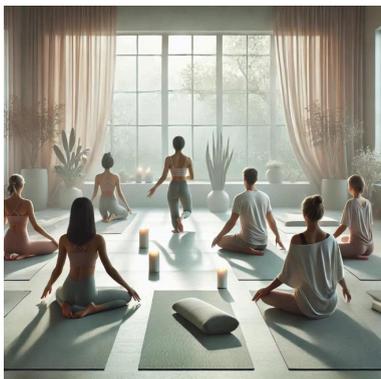




act Handbuch



act Muster Angebot:

Titel:

Anfänger-Yoga-Kurs: Balance und Flexibilität finden

Untertitel:

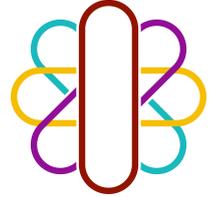
Eine entspannte Einführung in Yoga für Gesundheit, Entspannung und innere Ruhe

Beschreibung:

Mach mit bei diesem anfängerfreundlichen Yoga-Kurs, in dem du die Grundlagen des Yoga erlernst – von Atemtechniken über sanfte Dehnungen bis hin zu wichtigen Posen, die deine Flexibilität und Balance verbessern. In einer unterstützenden Umgebung verbindest du Körper und Geist durch geführte Bewegungen. Am Ende wirst du dich entspannt und zentriert fühlen. Dieser act ist perfekt für Neulinge, die Yoga in einem einladenden und wertungsfreien Raum erkunden möchten.

Treffpunkt:

Wellness Center, Raum 5, Hauptstraße 21, 45678 Berlin

**Zeitplan:**

Datum: 22. Oktober 2024

Uhrzeit: 10:00 Uhr

Dauer: 60 Minuten

Teilnehmerinformationen:

Bringe bequeme Kleidung mit, die sich gut zum Dehnen eignet. Yoga-Matten und Blöcke werden gestellt, aber du kannst auch gerne deine eigenen mitbringen. Wassere und Snacks bereite ich für euch vor. Vorkenntnisse im Yoga sind nicht nötig.

Altersgruppe:

25 bis 35 Jahre

Tickets:

Verfügbare Tickets: 15

Preis: 20 € pro Ticket

Labels:

Yoga, Entspannung, Anfänger

Struktur und Vorteile des Yoga-Kurses

Kategorie:

Mentale Gesundheit

Titel:

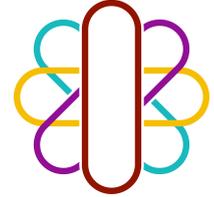
Anfänger-Yoga-Kurs: Balance und Flexibilität durch sanfte Bewegungen finden

Untertitel:

Eine entspannte Einführung in Yoga für Gesundheit, Entspannung und innere Ruhe

Einführung und Über den act:

Dieses act-Handbuch wurde entwickelt, um Anbietern zu helfen, einen sanften,



anfängerfreundlichen Yoga-Kurs zu leiten. Yoga ist eine transformative Praxis, die Flexibilität verbessert, Kraft aufbaut und ein Gefühl innerer Ruhe schafft. Dieser act vermittelt die Grundlagen des Yoga in einer unterstützenden Umgebung. Die Teilnehmer lernen grundlegende Posen, Atemtechniken und wie sie durch Bewegung Körper und Geist verbinden können. Ziel ist es, Neulinge in ihrer Praxis zu unterstützen und ihnen zu helfen, die Sitzung entspannter, zentrierter und bewusster für ihren Körper zu verlassen.

Yoga für Anfänger zieht Menschen an, die Entspannung, Stressabbau und eine sanfte Einführung in körperliche Aktivität suchen. Yoga eignet sich für Teilnehmer jeden Alters und jeder körperlichen Fähigkeit.

Empfohlene Dauer:

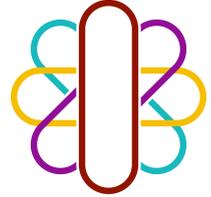
60 Minuten

Diese Dauer ermöglicht einen ausgewogenen Kurs, der Atemübungen, Aufwärmen, zentrale Yoga-Posen, Abkühlung und Entspannungszeit umfasst. Das langsamere Tempo sorgt dafür, dass Anfänger in einem komfortablen, stressfreien Rhythmus lernen können.

Teilnehmerinformationen: Für wen ist dieser Kurs geeignet?

Dieser Anfänger-Yoga-Kurs ist geeignet für:

- **Vollständige Anfänger:** Menschen ohne Yoga-Erfahrung, die die Grundlagen des körperlichen und mentalen Wohlbefindens erkunden möchten.
- **Stressabbau-Suchende:** Personen, die eine ruhige, erholsame Erfahrung suchen, um Stress und Ängste abzubauen.
- **Menschen mit eingeschränkter Flexibilität oder Mobilität:** Sanfte Anpassungen machen den Kurs für Personen mit körperlichen Einschränkungen oder für Anfänger, die einen sanfteren Ansatz bevorzugen, zugänglich.
- **Alle Altersgruppen:** Ob jung oder alt, dieser Kurs ist für alle geeignet, die ihre Yoga-Reise in einem angenehmen Tempo beginnen möchten.



act Struktur

1. Begrüßung und Schaffung einer angenehmen Atmosphäre

Der Kurs beginnt mit einer kurzen Begrüßung. Ermutige die Teilnehmer, zu teilen, warum sie an Yoga interessiert sind, was sie erreichen möchten und ob sie spezielle Bedürfnisse oder Bedenken haben. Dies hilft, von Anfang an eine unterstützende Gruppendynamik zu schaffen.

Schaffe eine beruhigende Atmosphäre mit sanfter Hintergrundmusik.

Stelle Yoga-Matten, Blöcke und Gurte bereit, damit alle Teilnehmer die notwendigen Hilfsmittel haben.

2. Einführung in die Yoga-Philosophie und die Vorteile

Bevor die Praxis beginnt, gib eine kurze und einfache Einführung in die Philosophie des Yoga über den physischen Aspekt hinaus. Erkläre kurz die Bedeutung von Atemtechniken (Pranayama) und Achtsamkeit im Yoga.

Die Vorteile umfassen Stressabbau, Flexibilität, verbesserte Kraft und emotionales Gleichgewicht.

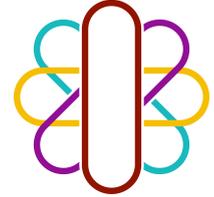
Betone, dass Yoga eine persönliche Reise ist und es nicht darum geht, Perfektion zu erreichen.

3. Atmung und Erdung

Beginne die Praxis mit Atemtechniken (Pranayama), die den Teilnehmern helfen, Geist und Körper zu zentrieren. Bringe ihnen die Grundlagen des tiefen Bauchatmens (Zwerchfellatmung) bei, die während der Posen nützlich sein wird.

Verbringe etwa 5–7 Minuten damit, sie durch diese Atemübung zu führen.

Ermutige sie, sich mit dem Boden und dem gegenwärtigen Moment zu verbinden.



4. Sanftes Aufwärmen

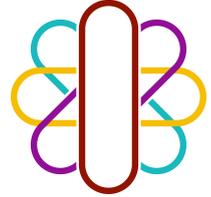
Beginne mit einem sanften Aufwärmen, um den Körper auf die Bewegung vorzubereiten, und konzentriere dich auf langsame Dehnungen, die die Gelenke, die Wirbelsäule und die Muskeln lockern.

- Nackenrollen, Schulterzucken und sanfte sitzende Drehungen.
- Einfache Katzen-Kuh-Dehnungen, um die Wirbelsäule aufzuwärmen.

Kernsequenz: Grundlegende Yoga-Posen

Diese Sequenz führt grundlegende Posen ein und stellt sicher, dass sich die Teilnehmer während des gesamten Prozesses unterstützt fühlen. Jede Pose sollte im Detail erklärt werden, wobei Modifikationen angeboten werden, um unterschiedliche Flexibilität und Kraft zu berücksichtigen.

- **Berghaltung (Tadasana):** Hilf den Teilnehmern, sich mit ihrem Atem zu verbinden und ihr Bewusstsein für Haltung und Balance zu entwickeln.
- **Herabschauender Hund (Adho Mukha Svanasana):** Zeige den Teilnehmern, wie sie ihre Oberschenkel und Schultern dehnen, und biete Modifikationen an (z. B. das Beugen der Knie).
- **Krieger I (Virabhadrasana I):** Baue Kraft in den Beinen und im Kern auf, während der Brustkorb und die Schultern geöffnet werden. Betone Balance und Ausrichtung.
- **Kindshaltung (Balasana):** Eine sanfte, entspannende Haltung, die den Teilnehmern hilft, sich mit ihrem Atem zu verbinden und Spannungen im Rücken und in den Schultern zu lösen.
- **Sitzende Vorwärtsbeuge (Paschimottanasana):** Eine sitzende Dehnung, die hilft, die Wirbelsäule und die Oberschenkel zu verlängern. Bringe den Teilnehmern bei, sich aus der Hüfte heraus nach vorne zu beugen, um den unteren Rücken nicht zu belasten.
- **Setu Bandhasana:** Stärkt die Gesäßmuskeln und den Kern, während die Vorderseite des Körpers gedehnt wird. Gib sanfte Anweisungen, um die Haltung stabil zu halten und den Nacken zu schützen.



- **Savasana:** Beende die Praxis mit 5–10 Minuten tiefer Entspannung. Ermutige die Teilnehmer, Spannungen loszulassen und sich auf langsames, bewusstes Atmen zu konzentrieren.
-

Abkühlung und Reflexion

Führe die Teilnehmer durch Savasana, um eventuelle Spannungen loszulassen. Dies ist auch eine gute Gelegenheit, Reflexion über die Praxis zu fördern.

Lass die Teilnehmer sitzen oder in einer bequemen Position liegen.

Führe eine kurze Meditation oder Achtsamkeitsübung ein, um ihnen zu helfen, die körperlichen und mentalen Vorteile der Sitzung zu integrieren.

act Abschluss

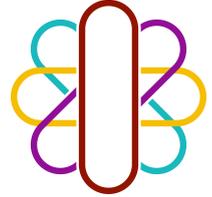
Bevor du den Kurs beendest, bringe die Gruppe für eine letzte Runde Atemübungen und Reflexion zusammen. Ermutige die Teilnehmer, zu teilen, wie sie sich nach der Sitzung fühlen und was sie aus der Praxis mitgenommen haben.

Bedanke dich bei den Teilnehmern für ihre Teilnahme und erinnere sie daran, dass Yoga eine persönliche Reise ist.

Gib Anregungen, wie sie einfache Yoga-Bewegungen und Achtsamkeit in ihren Alltag integrieren können.

Gesundheit und Sicherheit im Yoga

- **Körpersicherheit und Anpassungen:** Ermutige die Teilnehmer, auf ihren Körper zu hören und sich nicht über ihre Grenzen hinaus zu belasten. Gib verbale Anweisungen für Ausrichtung und Sicherheit, besonders für Yoga-Neulinge.



- **Gesundheitszustände und Verletzungen:** Frage vor dem Kurs, ob die Teilnehmer gesundheitliche Einschränkungen oder Verletzungen haben. Passe die Posen bei Bedarf an, um auf diese Bedürfnisse einzugehen.
-

Benötigte Materialien und Hilfsmittel

- Yogamatten für jeden Teilnehmer
- Yoga-Blöcke für Flexibilität und Anpassungen
- Bolster oder Kissen für zusätzliche Unterstützung während der Entspannung