

Yoga mit Barbara Schad

TERMINE: 17.4. bis 1.5.2025 / 15. bis 29.6.2025 / 27.7 bis 10.8.2025

„SCHLÜSSELYOGA - YOGA ALS THERAPIE“

mit / ohne Buteyko-Atmung & „Hormonyoga“

Lesen Sie nachstehend mehr zu Barbara Schad und ihren speziellen Yogaeinheiten.

EMPFEHLUNG:

Die Stunden richtet sich sowohl an Einsteiger wie auch an Fortgeschrittene. Bequeme, leichte Kleidung. Trainiert wird im Veranstaltungsraum oder im Freien - bitte beachten Sie die tägliche Morgenpost und die Ankündigungen im Hotel. Die Teilnehmer sollten eineinhalb Stunden vor dem Yoga keine schwere Mahlzeiten zu sich nehmen.

Noch **wirkungsvoller werden die Yoga -Schlüsselübungen wenn wir sie mit der Buteyko-Atmung kombinieren**, einer Methode, die durch langsameren und reduzierten Luftstrom das allgemeine Atemverhalten verbessert und die CO₂-Toleranz steigert.

Diese energetisierende Praxis, bietet eine tiefgreifende Kombination aus Yoga und kontrollierter Atmung, die sowohl körperlich als auch geistig bereichernd ist.

WOFÜR:

Du gewinnst an Kraft und Sicherheit, erlebst Deinen Körper neu.

Du erfährst Dich frei von Verspannungen und Rückenschmerzen, Hüft- und Schultergelenke öffnen sich. Deine Dehnfähigkeit und Gelenkigkeit nehmen zu.

Du erlebst Dich energievoll und freudig, weil die Energie wieder frei fließen kann.

VORTEILE:

Verbesserte Atemeffizienz: Durch die Reduzierung der Atemzüge pro Minute und die Förderung der Nasenatmung, die die Luft wärmt und reinigt. Reduzierter Stress: Langsame, tiefe Zwerchfellatmung aktiviert den Vagusnerv, der zur Beruhigung des Körpers beiträgt und Stress und Blutdruck senkt. Gesteigertes Wohlbefinden: Durch das Vermeiden von Überatmung und die Anpassung an einen gesünderen Lebensstil mit moderater Nahrungsaufnahme und mehr körperlicher Bewegung. Intensivierte Körperwahrnehmung: Die Übungen verbessern das Körpergefühl



Schlüsselyoga

Die Schlüssel Praxis ist der ideale Ausgleich und Öffnung für einen Körper, der viel zu viel sitzt und sich zu wenig bewegt. Die Schlüssel öffnen die „vier Tore“ Schulter- und Hüftgelenke, und dehnen die größten Muskelgruppen."

Schlüsselübungen sind ideal für körperliches Wohlbefinden sowie tiefere Selbstbegegnung und Bewusstseinsweiterung – in sich hineinspüren & hören.

Wofür?

- Aktivierung, Kräftigung und Dehnung vieler, häufig auch vernachlässigter Muskeln und Körperregionen
- „Aufschlüsselung“ des gesamten Körpers
- Auflösung von Verkürzungen

Wie und womit?

- Mit Körperübungen, die auch in der Yogatherapie zum Einsatz kommen
- Mit Hilfsmitteln wie Gurt, Block, Igelball und Wand
- Auf Basis der exakten Ausrichtungsprinzipien des Anusara-Yoga

Für wen?

- Alle Level, alle Altersgruppen
- Hobby, Breiten- und Ausdauersportler
- Ungeübte, „Büromenschen“ und Yogis

Vorteile:

- Verbesserte Atemeffizienz
- Reduzierter Stress
- Gesteigertes Wohlbefinden
- Intensivierte Körperwahrnehmung



www.bepure-yoga.com



Hormonyoga

Hormonyoga basiert auf der aus dem Kundalini Yoga bekannten Technik des Übens mit Bhastrika-Atmung und der anschließenden Energielenkung zu den Hormondrüsen.

Wofür?

Für den Hormonhaushalt - Indem die Produktion bestimmter Hormone angeregt wird, bleibt der Hormonhaushalt in Balance. Man fühlt sich insgesamt fitter und ausgeglichener.

In dem wir die Hirnanhangsdrüse positiv beeinflussen, werden bestimmte Hormone, die für unser Wohlbefinden besonders wichtig sind, ausgeschüttet.

u.a.:

- Das Stresshormon** Cortisol
- Das Schmerzmittel** des Körpers, Endorphin
- Das Glückshormon** Serotonin
- Das Schlafhormon** Melatonin

Wie?

- Ujjayi-Atmung
- Bhastrika-Atmung
- anschließenden Energielenkung zu den Hormondrüsen

Für wen?

- Alle Level, alle Altersgruppen



www.bepure-yoga.com



ÜBER DIE LEHRERIN

Barbara, die den spirituellen Namen, gesegnet durch den Lama, „Karma Deki Tsomo“ was so viel wie „See von Güte und Wonne“ bedeutet, trägt, lehrt was sie liebt und selbst erlebt wie gut es tut.

Barbara ist wichtig, dass bei Yoga nicht in Leistung gedacht wird. Es geht nicht um höher, schneller, weiter, sondern, dass es sich gut anfühlt, wir richtig Atmen und uns spüren. Langsamer, bewusster, weniger.

Ihre Studenten erfahren Ausgeglichenheit, Erfahrung, Sicherheit und Kompetenz als

Resultat ihrer fortwährenden Neugier und stetigen Bereitschaft noch mehr zu lernen.

Barbara ist selbständig und lebt & reist als Yogalehrerin in verschiedenen Ländern, wie Sri Lanka, Italien, Deutschland u.v.m. Seit vielen Jahren beschäftigt sie sich mit Yoga, Meditation und Buddhismus.

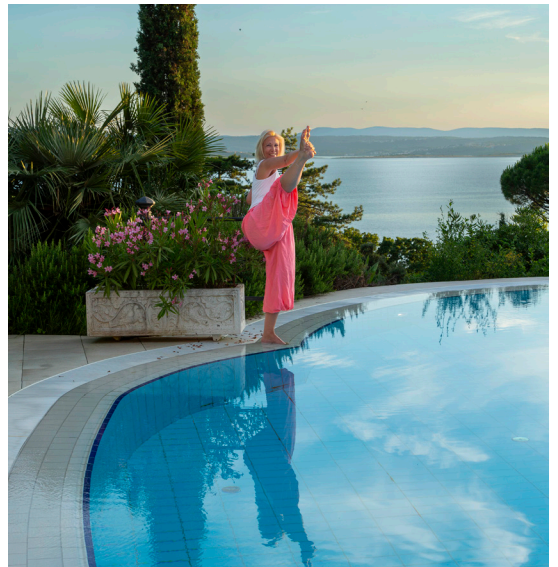
Barbara hat einen Masterabschluss in Wirtschaft, hat Diätologie, Orthomolekularmedizin sowie Ernährung nach Ayurveda studiert und ist international anerkannte Yogalehrerin mit der Zertifizierung durch die Yoga Alliance.

Gelernt und praktiziert, hat sie Kundalini Yoga, bei einem Schüler von Reinhard Gammenthaler. Anusara Yoga, bei Lalla & Vilas. Ihre Leidenschaft und Spezialisierung ist das Hormonyoga nach Dinah Rodrigues, welches von Dr. Claudia Turske als HoYo, weiterentwickelt wurde.

Bei HoYo sind die Grundlagen, eines inzwischen weit verbreiteten ganzheitlichen Therapieprogramms für Frauen, die unter hormonell bedingten Beschwerden leiden.

Barbara bietet hauptsächlich private / kleine Klassen an, da sie es liebt individuell auf die Personen einzugehen und unterrichtet in Hotels und Retreat-Zentren.

Ihre Klassen sind für alle Menschen, jeden Alters offen, ob Anfänger oder fortgeschrittene.



PRIVATSTUNDE MIT BARBARA 60 MIN. EUR 70.-

PAUSCHALEN

17.4. bis 1.5.2025

**Nutzen Sie hier unser Angebot „7 Nächtigungen zum Preis von 6“
pro Person ab Euro 720,00**

im einfachen Komfort-Doppelzimmer „Mansarde“ zur Landseite

Weitere Unterbringungsmöglichkeiten:

Komfort-Doppelzimmer „Mansarde“ zur Meerseite: Euro 810,00

Doppelzimmer zur Landseite: Euro 840,00

Doppelzimmer zur Meerseite: Euro 960,00

Superior-Doppelzimmer mit Balkon und Meerblick: Euro 1.110,00

Deluxe-Doppelzimmer mit Balkon und Meerblick: Euro 1.170,00

15.6 bis 29.6.2025

pro Person ab Euro 910,00

im einfachen Komfort-Doppelzimmer „Mansarde“ zur Landseite

Weitere Unterbringungsmöglichkeiten:

Komfort-Doppelzimmer „Mansarde“ zur Meerseite: Euro 1.015,00

Doppelzimmer zur Landseite: Euro 1.050,00

Doppelzimmer zur Meerseite: Euro 1.190,00

Superior-Doppelzimmer mit Balkon und Meerblick: Euro 1.365,00

Deluxe-Doppelzimmer mit Balkon und Meerblick: Euro 1.435,00

27.7 bis 10.8.2025

pro Person ab Euro 1.015,00

im einfachen Komfort-Doppelzimmer „Mansarde“ zur Landseite

Weitere Unterbringungsmöglichkeiten:

Komfort-Doppelzimmer „Mansarde“ zur Meerseite: Euro 1.120,00

Doppelzimmer zur Landseite: Euro 1.155,00

Doppelzimmer zur Meerseite: Euro 1.295,00

Superior-Doppelzimmer mit Balkon und Meerblick: Euro 1.470,00

Deluxe-Doppelzimmer mit Balkon und Meerblick: Euro 1.540,00

Alle Pauschalen exklusive Ortstaxe.

10 % Frühbucherrabatt bei Buchung bis zum 31.1.2025.

INKLUDIERTER LEISTUNGEN:

• 7 Nächtigungen inkl. der Genießer-Halbpension

• Wohnen in der gewählten Zimmerkategorie

Teilnahme an der täglichen Yoga-Einheit mit Barbara um 7h45,
ca. 60 bis 70 Minuten.

