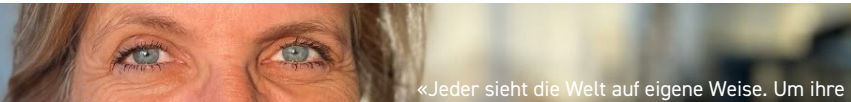


Yoga zur
Prävention
Selbstfürsorge
Gesundheitsförderung



«Jeder sieht die Welt auf eigene Weise. Um ihre Schönheit zu erkennen, bedarf es an Beweglichkeit und Mut, die Perspektive immer wieder zu verändern.»



Herzlich lade ich Dich ein, mit mir ins Yoga einzutauchen.

Als engagierte Yogalehrerin und Yogatherapeutische Beraterin/Coach möchte ich Dich motivieren und unterstützen, deine Flexibilität, Stärke und ganzheitliche Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.

Ich bin fasziniert von der Vielseitigkeit des Yogas. Daher biete ich Workshops gerne zu speziellen Themen und fortlaufende Kurse in verschiedenen Stilen an.

Im Jutzi-Gym in Biel-Benken gebe ich seit Herbst 2022 monatliche Workshops und ab Frühling 2023 fixe Abendkurse. Schau bitte hier unten oder auf dem [Stundenplan bei Jutzi-Gym](#) wann meine Kurse und Workshops stattfinden und schreib dich gerne bei Svenja oder direkt bei mir ein.

Zeit	Yogastil	Minuten	Preis	im Abo in CHF
K1 16:30 – 17:45	Vinyasa Slow Flow - Hatha	75'	27.00	7 x 180.00 (beginnt nach den Sommerferien 15.8.2023 – 26.9.2023)
K2 18:00 – 19:00	Vinyasa – Fascia Yoga	60'	22.00	9 x 176.00 (ab 18.4. bis 27.6. ohne 23. und 30.5.2023)
K3 19:15 – 20:45	Yoga Stretching / Yin	90'	32.00	9 x 256.00 (ab 18.4. bis 27.6. ohne 23. und 30.5.2023)

Probestunde nach Vereinbarung. Kurs 2 und 3 zusammen buchbar zu 400.00 statt 432.00 im Abo. Fortlaufende Kurse, Einstieg nach Absprache möglich.



Vinyasa-Flows sind fließende aktive Bewegungsabläufe. YIN-Yoga sind ruhige und lange gehaltene Passivhaltungen. Beide Übungsformen ergänzen sich optimal. Ich unterrichte gerne mit Leichtigkeit und immer unter dem Aspekt der Achtsamkeit.

Vinyasa Yoga

Fließender, dynamischer und aktiver Yogastil, bei dem der Atem (Pranayama) mit der jeweiligen Übung (Asana) verbunden wird. Durch diesen Prozess der Konzentration benötigt, entsteht ein Flow. Gedanken und Werturteile werden unnötig, die fokussierte Bewegung wirkt befreiend für Körper und Geist. Vinyasa kann langsam oder schnell geübt werden, es fördert Kraft, Beweglichkeit und die gute Laune.

Hatha Yoga

Bei Hatha Yoga konzentrieren wir uns auf statische Haltungen. Die Verbindung von Pose und Atmung fordert Balance, Kraft und Konzentration. Auch hier wird der Geist geschult, störende Gedanken werden ausgeschaltet und Zentrierung angestrebt.

Faszien Yoga

Integrales Faszienyoga ist kein wirklicher Yogastil sondern ein spielerischer Weg, zurück zur ureigenen Bewegungsfreiheit zu finden. (Range of motion). Geeignete Asanas werden mit Wipp-, Schwing-, Hüpf- und Dehn-Bewegungen modifiziert. Sie stimulieren die Faszienketten gezielt. Achtsamkeit, Konzentration und Bewegung bringen ein Gefühl von Glück und Ausgeglichenheit.

Yin Yoga

Ruhiger, vorwiegend passiver Yogastil, der in lange gehaltenen Posen praktiziert wird. Der Fokus liegt auf der passiven Dehnung, Entspannung und dem Loslassen. Die regelmässige YIN Praxis ist sehr wohltuend und löst Spannungen im miofaszialen System, im Nervensystem, in den inneren Organen, den Energiebahnen wie auch im Geist.

Yoga Stretching

Time under passive tension, gravity und breathwork. Auch hier halten wir Posen sehr lange. Der Atem wird bewusst eingesetzt, die Dehnung wird ausgereizt. Hier liegt der Fokus auf der körperlichen Flexibilität. Wir erweitern die eigenen Möglichkeiten von mal zu mal und werden geschmeidiger.

Die Vorzüge von Yoga

- Stabilität, Gleichgewicht, Links-Rechts Ausgleich werden geübt.
- Gelenke, Sehnen und Bänder, insbesondere um die Wirbelsäule werden mobilisiert.
- Das gesamte Faszien Netz wird durch das Training aktiv gepflegt.
- Die gesamte Muskulatur, vor allem auch die Tiefenmuskulatur wird kontinuierlich gestärkt.
- Beweglichkeit und Flexibilität werden gefördert.
- Fehlhaltungen, Verspannungen und Verkürzungen können gelöst werden. Es kann auch vorbeugend entgegengewirkt werden.
- Beschwerden körperlicher und auch geistiger Art können gelindert werden.
- Die dynamischen Bewegungen bringen das Herz-Kreislaufsystem in Schwung und trainieren die Ausdauer.

Mein Weg



- Vinyasa Flow Yoga Lehrerin
- Hatha Yoga Lehrerin
- Integrale Faszien-Yoga Lehrerin
- Yin Yoga Lehrerin
- Science of Stretching Coach™
- Yoga Personal Trainer / Yogatherapeutische Beraterin
- Meditationsleiterin / Achtsamkeitstrainerin
- Systemischer Yogacoach TriPCo™ (nach dem Oxforder Coaching Modell) Personal- u. Business
- Zertifiziert AYA 680+

Ich bin Regine, 1969 in Basel geboren. Meine Familie ist ausgeflogen. Seit einigen Jahren lebe ich mit meinem Partner am Dreiländereck. Lange Spaziergänge, Piano-Spielen, schönes Essen mit guten Gesprächen und ganz viel Yoga bringen Harmonie und viel Freude in mein Leben.

Auch meine Kerzen-Firma, in die ich über zwanzig Jahre meine gesamte Kreativität und Leidenschaft eingebracht habe, ist kleiner geworden. Ein Burnout hat mich vor über zehn Jahren dazu gezwungen, meine Lebensgewohnheiten und meinen Stresslevel zu hinterfragen und zu Verändern. Dies war für mich der Auslöser, noch mehr über Yoga und seine Kraft zu erfahren.

Die intensive Ausbildung zum Yoga-Coach, die ich vorwiegend in Wiesbaden (DE) absolviert habe, wie auch weitere fachspezifischen Weiterbildungen haben mir ganz neue Perspektiven eröffnet. Neben der Freude an geistiger und körperlicher Entwicklung, meinem Fachwissen und viel Lebenserfahrung, sind mein humanistischer Hintergrund und viel Empathie Grundlagen für all mein Schaffen.

Ich bin sehr dankbar für mein heutiges Lebensgefühl und die Balance, die ich durch mein Yoga immer wieder finde. Dass wir mit viel Achtsamkeit und mässigem Aufwand die eigene Gesundheit mühelos pflegen und aufrechterhalten können, davon bin ich überzeugt.

Ich freue mich sehr auf alle, die ich ein kurzes oder langes Stück auf ihrem Weg begleiten darf, in ein ganzheitlich gesundes und beschwingtes Leben.

Ein herzliches Namaste