

NEW YEAR – NEW ME

6 WOCHEN PROGRAMM

NIYAMA
ACADEMY

Dieser 6 Wochen Plan ist für dich gedacht,
um für das neue Jahr

Ziele zu setzen,

und diese auch zu

realisieren.

Wir üben gemeinsam gezielte Yoga
Einheiten, die dich dabei unterstützen
sollen, deine Ziele zu finden und dich selbst
etwas besser kennenzulernen. Gemeinsam
können wir das

neue Jahr rocken.

ZIELE FINDEN, SETZEN &
VERWIRKLICHEN

Pro Woche erwarten dich 3
Yogaeinheiten und 1 Gruppeneinheit.
Wir wollen gemeinsam unsere

Disziplin schulen

und uns in den Gruppencalls
austauschen, unterstützen und

neue Methoden

kennenlernen, die uns helfen, SMARTE
Ziele zu setzen.

Du schaffst das.

NEW YEAR – NEW ME

6 WOCHEN PROGRAMM

NIYAMA
ACADEMY

WOCHE 1

MONTAG

Morgen Yoga Einheit:

Diese Einheit hilft dir, deine Ziele zu fokussieren. Es ist eine Morgen Yoga Slow Einheit und für alle Level geeignet.
Nach dem Motto "YOU CAN DO IT" und nichts wird dich davon abhalten, setzen wir den richtigen Mindset für den Tag.

ZUM VIDEO

20 MIN

MITTWOCH

Morgen Vinyasa Yoga Einheit:

Diese Einheit ist ein kleiner Morgen Flow, gefilmt in Bali. Er soll dir helfen, fit und motiviert in deinen Tag zu starten, damit du deine Ziele nicht aus den Augen verlierst.

ZUM VIDEO

10 MIN

WOCHENENDE

Hatha Yoga Einheit:

Eine Einheit aus Chiang Mai Park für Körper und Geist. In dieser Einheit wollen wir im Einklang mit dem Universum praktizieren, Santosha (die Gleichgültigkeit) in unserem Körper erfahren, fit und aufrecht unserem Tag begegnen.

ZUM VIDEO

75 MIN

Donnerstag: Gruppencall via Zoom

01.01.-07.01.2024

NEW YEAR – NEW ME

6 WOCHEN PROGRAMM

NIYAMA
ACADEMY

WOCHE 2

MONTAG

Morgen Yoga Einheit:

Den Morgen direkt im Bett starten. Diese Einheit ist dafür gemacht, im Bett geübt zu werden. Sie schafft dir Vertrauen in deine Fähigkeiten und vor allem in den Prozess des Lebens.

ZUM VIDEO

20 MIN

MITTWOCH

Morgen Vinyasa Yoga Einheit:

“Happiness is my birthright.” Mit dieser Affirmation starten wir in die kleine 20min Vinyasa Einheit. Du hast es verdient, glücklich zu sein! Es ist dein Recht auf Glück. Erlebe diese kraftvolle Einheit in der Mitte deiner Arbeitswoche.

ZUM VIDEO

20 MIN

WOCHENENDE

Yin Yoga Einheit:

Altes loszulassen, fällt uns oft schwer. Vor allem, wenn sich unsere Ziele wie Hindernisse anfühlen. In dieser Einheit wollen wir mit Ganesha Mudra unsere innere Einstellung stärken, Hürden kleiner machen und altes los lassen.

ZUM VIDEO

45 MIN

Donnerstag: Gruppencall via Zoom

08.01.-14.01.2024

NEW YEAR – NEW ME

6 WOCHEN PROGRAMM

NIYAMA
ACADEMY

WOCHE 3

MONTAG

Morgen Yoga Einheit:

“I let go of the shadow of the past by seeing someone for the first time with the eyes of love.”
Wir alle haben diese Schatten, die uns begleiten.
Begegne deinem Tag heute einmal bewusst anders.
Schau durch die Augen der Liebe.

ZUM VIDEO

20 MIN

MITTWOCH

Entspannung und Stress Relief Yoga Einheit:

In dieser Einheit sollst du all deinen Stress abgeben.
In nur 10min wirst du Ruhe in deinem Körper und deinem Geist finden.
Fühl dich erneuert und begegne deine Aufgaben mit geladenen Batterien.

ZUM VIDEO

10 MIN

WOCHENENDE

Hatha Yoga Einheit:

In dieser Einheit geht es um Tapas, das Feuer in dir, oder auch Selbstdisziplin. Bewusst begegnest du in dieser Einheit challenging Asanas, um Disziplin im richtigen Maße zu üben.
Disziplin hilft dir, deine Ziele zu erreichen.

ZUM VIDEO

40 MIN

Donnerstag: Gruppencall via Zoom

15.01.-21.01.2024

NEW YEAR – NEW ME

6 WOCHEN PROGRAMM

NIYAMA
ACADEMY

WOCHE 4

MONTAG

Morgen Yoga Einheit:

Geistige Klarheit ist essenziell, um uns über unser Verhalten bewusst zu werden. Manchmal sind wir zu angehaftet an alten Verhaltensmustern oder Gewohnheiten, die uns von unseren Zielen abhalten.

ZUM VIDEO

20 MIN

MITTWOCH

kuscheliges Yoga für die Seele:

Mit dieser Einheit tust du dir, deinem Körper und deinem Geist etwas richtig Gutes. Es ist eine Kuscheldecke für deine Seele. Genieße dieses regnerische sanfte Yoga aus Ubud (Bali) und kreiere Wellness in all deinen Körpern.

ZUM VIDEO

23 MIN

WOCHENENDE

traditionelles Hatha Yoga:

In dieser Einheit üben wir auf einer traditionellen indischen Art und Weise. Dein Körper erfährt Übungen aus der Pawan Mukta Serie und einfache Atemübungen für einen balancierten Körper und Geist.

ZUM VIDEO

75 MIN

Donnerstag: Gruppencall via Zoom

22.01.-28.01.2024

NEW YEAR – NEW ME

6 WOCHEN PROGRAMM

NIYAMA
ACADEMY

WOCHE 5

MONTAG

Morgen Yoga Einheit:

Diese Einheit hilft dir, deine Ziele zu fokussieren. Es ist eine Morgen Yoga Slow Einheit und für alle Level geeignet.
Nach dem Motto "YOU CAN DO IT" und nichts wird dich davon abhalten, setzen wir den richtigen Mindset für den Tag.

ZUM VIDEO

20 MIN

MITTWOCH

Morgen Vinyasa Yoga Einheit:

Diese Einheit ist ein kleiner Morgen Flow, gefilmt in Bali. Er soll dir helfen, fit und motiviert in deinen Tag zu starten, damit du deine Ziele nicht aus den Augen verlierst.

ZUM VIDEO

20 MIN

WOCHENENDE

Hatha Yoga Back to Basics:

"Be a warrior, not a worrier" – wir kennen alle diesen Spruch. In dieser Einheit wirst du den Krieger 2 einmal ganz neu erleben und wahrnehmen. Lass dich darauf ein und finde den Krieger/die Kriegerin in dir.

ZUM VIDEO

75 MIN

Donnerstag: Gruppencall via Zoom

29.01.-04.02.2024

NEW YEAR – NEW ME

6 WOCHEN PROGRAMM

NIYAMA
ACADEMY

WOCHE 6

MONTAG

Morgen Yoga Einheit:

“I surrender to a power greater than me.” Starte in diese Woche mit guter Laune, Energie und einer großen Portion Vertrauen in das Leben. Nach dieser Einheit fühlst du dich richtig animiert, deine Ziele anzugehen.

ZUM VIDEO

20 MIN

MITTWOCH

Kraftvolles Vinyasa Yoga

“Embody your nature.” Vereine Atem und Bewegung zu einer kraftvollen Symphonie. Fühle dich heute wie ein Gott/eine Göttin in deinem Körper und fließe mit Anmut und Stärke durch die Asanaabfolge.

ZUM VIDEO

17 MIN

WOCHENENDE

Hatha Yoga Einheit:

In dieser Einheit üben wir traditionelles Hatha Yoga für den gesamten Körper. Wir dehnen und kräftigen unsere Muskeln und sorgen für eine allgemeine Balance in unserem Körper und Geist.

ZUM VIDEO

75 MIN

Donnerstag: Gruppencall via Zoom

05.02.-11.02.2024

