

Übersicht der LIVE-Stunden **PILATES • YOGA • YOGA+PILATES • Y/P Therapie**

LIVE-Stunden Teil 1 (01 – 27) 17.03.20 – 11.10.2020				
01	17.03.20	Pilates Basics	P	0: 55
02	20.03.20	Vertrauen - Īsvaraṇidhāna - Yoga für Ruhe und Zuversicht	Y	1: 07
03	24.03.20	Pilates Klassiker	P	1: 08
04	27.03.20	Die 7 Haupt-Chakras - Aktivierung und Harmonisierung der 7 Energiezentren	Y	1: 16
05	02.04.20	Tu was für deine Körpermitte - Bauch und Rückenkraft	P	1: 12
06	04.04.20	15 Minuten mit dem Stuhl - die Hüfte	P	0: 15
07	09.04.20	Pilates trifft Yoga	Y/P	1: 15
08	12.04.20	20 Minuten mit dem Stuhl - Beine, Füße, Rücken	P	0: 19
09	17.04.20	Die Schultern - öffnen, weiten und stärken	Y Th	1: 00
10	21.04.20	Ausgleich schaffen - Harmonie zwischen Spannung und Anspannung	P	0: 56
11	24.04.20	Gefühl, Verstand u. Energie - Citta u. Prana - Stabilität und Twist	Y	1: 00
12	28.04.20	Kraft und Öffnung - mit dem Stab	P	0: 55
13	01.05.20	Dein inneres Lächeln – Smayana - fühle dich gut und öffne dich weit	Y	1:03
14	05.05.20	Balance und Koordination	P	0: 56
15	08.05.20	YIN - deine wahre Natur - ruhig, warm und entspannt	Y	1: 00
16	12.05.20	Das Becken - Raum, Weite und Bewegung	P	1: 00
17	15.05.20	Drehen und Wenden - Twist and Turn - die Parivṛttis	Y	1: 09
18	21.05.20	Vorbereitung: Übungen mit den Tennisbällen	Y/P Th	0: 07
18	21.05.20	Tennisbälle I Faszien und Muskeln lösen - Schulter, Rücken, Hüftbeuger	Y/P Th	1: 09
19	28.05.20	Klopfen, Schlagen, Federn und Kicks	P	1: 01
20	04.06.20	Alles ist Energie	Y	1: 11
21	11.06.20	Herz- und Bauchöffner	Y	1: 02
22	18.06.20	Tennisbälle II lösen und lockern von Hüfte und Becken	Y/P Th	1: 02
23	25.06.20	Blockaden lösen im Brust- und Bauchraum	Y/P Th	1: 16

24	02.07.20	Pilates pur	P	1: 05
25	09.07.20	Yoga pur	Y	1: 27
26	13.08.20	Die Kraft der Vorstellung	Y/P	1: 00
27	11.10.20	Schultern&Hüften	Y/P	1: 16
LIVE-Stunden Teil 2 (28 – 36) 04.11.20 – 19.12.2020				
28	04.11.20	Grenzen berühren - akzeptiere deine Grenzen und erkenne deine Möglichkeiten	P	0: 41
29	06.11.20	Jaya Ganesha!	Y	0: 54
30	11.11.20	Pilates - ganz klassisch	P	0: 59
31	13.11.20	Pranayama ist Atemtherapie	Y Th	0: 57
32	18.11.20	Arthrose - ein hoffnungsvoller Fall!	Y/P Th	1: 11
33	22.11.20	Hab keine Angst! Für Mut und Zuversicht	Y	0: 53
34	25.11.20	Schmerzen lindern mit den Tennisbällen III Schulter, Nacken, Rücken und Becken	Y/P Th	1: 35
35	27.11.20	Yoga für den Rücken	Y Th	1: 17
36	19.12.20	Surya Kriya Sadhana Weihnachts Spezial - ein Dhyana Vinyasa	Y	0: 18
LIVE-Stunden Teil 3 (37 – 60) 13.01.21 – 02.04.2021				
37	13.01.21	Pilates-Basic Dance Line	P	0: 59
38	15.01.21	Heilsein – spüre und finde deine Gesundheit - auf allen Ebenen	YTh	1: 04
39	20.01.21	Räume schaffen – schaffe Platz für Muskeln und Gelenke und deinen Geist	P	0: 56
40	22.01.21	Jivanmuktih inspiriert - (YogaStil)	Y	0: 56
41	27.01.21	Abwehr und Kraft	Y/P Th	1: 10
42	29.01.21	YIN - dein Dharma - warm, weich und persönlich	Y	0: 47
43	02.02.21	Dein Gleichgewicht - Pilates Übungen für eine bessere Balance	P	1: 03
44	05.02.21	Savivadha - im Gleichgewicht - Yoga Übungen für eine besser Balance	Y	1: 11
45	10.02.21	Die 8 goldenen Pilates-Prinzipien	P	0: 56
46	12.02.21	Die Ashtangas – der 8-gliedrige Yogaweg	Y	1: 11

47	17.02.21	Aktiviere dein Kraftzentrum – Bauch, Taille und einiges mehr	P	0: 55
48	19.02.21	Bewegte Asanas - alles ist im Fluss	Y	0: 55
49	24.02.21	Hüfte Hüfte Hüfte	P	1: 17
50	26.02.21	Rishikesh Reihe No 1 - Yoga-Basis und Tradition	Y	1: 03
51	03.03.21	freie Schulter - starke Arme	P Th	1: 00
52	05.03.21	Rishikesh Reihe No 2 - Yoga-Basis und Tradition	Y	0: 50
53	09.03.21	Pilates mit dem Stab Teil 1	P	0: 57
54	12.03.21	Asanas - die archaische Gebärdensprache	Y	1: 10
55	17.03.21	Pilates mit dem Stab Teil 2	P	1: 12
56	19.03.21	Ajna-Chakra - Das Dritte Auge	Y	1: 00
57	24.03.21	Lass los... - auflösend und entspannend	Y/P Th	1: 17
58	26.03.21	Kundalini - das weiße Herz des Yoga (Yogaweg und eigener Stil)	Y	1: 13
59	31.03.21	Öffne deine Brustwirbelsäule	Y/P Th	1: 08
60	02.04.21	Om Shri Hanuman!	Y	1: 19
LIVE-Stunden Teil 4 (61 – 79) 21.04.21 – 20.07.2021				
61	21.04.21	Pilates - von allen etwas	P	1: 02
62	23.04.21	Yoga für eine gesunden Rücken	Y	1: 06
63	28.04.21	Dehne dich aus...	P	1: 02
64	20.04.21	Yoga - ruhig und tief	Y	0: 59
65	05.05.21	Die Wirbelsäule als Dreh- und Angelpunkt Teil 1	P	1: 13
66	07.05.21	Die Wirbelsäule als Dreh- und Angelpunkt Teil 2	Y	0: 59
67	12.05.21	Meridian-Stunde - die Energie der Leitbahnen	Y/P Th	1: 12
68	19.05.21	Pilates mit dem Stuhl - von oben bis unten	P	1: 06
69	21.05.21	Prasarita! Dehne deine Innenschenkel	Y	0: 56
70	27.05.21	Links - Rechts Ausgleich	Y/P	1: 12

71	02.06.21	Die Erdung 01 Drinnen statt Draußen	Y/P	0: 48
72	09.06.21	Das Fluss 02 Drinnen statt Draußen	Y/P	0: 52
73	16.09.21	Das Feuer 03 Drinnen statt Draußen	Y/P	1: 02
74	23.06.21	Die Luft 04 Drinnen statt Draußen	Y/P	1: 17
75	30.06.21	Der Raum 05 Drinnen statt Draußen	Y/P	1: 05
76	09.07.21	Aktiviere deine Vorstellungskraft - stell dir mal vor du wärst im Grünen...	Y/P	1: 02
77	15.07.21	Schmerz lass nach - Übungen, die dir sicher helfen werden	Y/P Th	1: 40
78	22.07.21	Heute - alles im Stehen	P	1: 04
79	20.07.21	Stretch&Relax Strecken und Entspannen	Y/P	0: 45
LIVE-Stunden Teil 5 (80 -) 15.12.21 - April 2022				
80	15.12.21	Unterarmstütz- und Stand - ein Übungsvideo	Y/P	0: 36
81	08.02.22	Gemeinsam zuhause Folge 1 - Bauch, Rumpf und Hüftbeuger	Y/P	0: 55
82	16.02.22	Gemeinsam zuhause Folge 2 - für einen freien Brustraum	Y/P	1: 00
83	23.02.22	Gemeinsam zuhause Folge 3 - Rumpf, Bauch und Beckenboden	Y/P	1: 06
84	03.03.22	Gemeinsam zuhause Folge 4 - Hüftöffnung	Y/P	1: 04
85	11.03.22	Gemeinsam zuhause Folge 5 - Gleichgewicht - Vishnu-der Erhalter des Lebens	Y/P	0: 55
86	18.03.22	Gemeinsam zuhause Folge 6 - Herzöffner	Y/P	0: 51
87	06.04.22	Gemeinsam zuhause Folge 7 - Harmonisierung des zentralen Nervensystems	Y/P	0: 50

weitere YOGA Übungs-Videos Rubrik in Menüleiste: Yoga

Y 1.0	Yoga für alle und Einsteiger Teil 1 - Einstimmung, Prānāyāma und Mobilisation	0: 22
Y 1.1	Yoga für alle und Einsteiger Teil 2 - der Sonnengruß SūryaNamaskār	0: 23
Y 1.2	Yoga für alle und Einsteiger Teil 3 - die Āsanas und Shavāsana	0: 44
Y 2	Yoga am Morgen - für einen tollen Start in den Tag	0: 26
Y 3	Yoga am Abend - für eine ruhige Nacht	0: 20
Y 4	YIN Yoga 1 - für Raum, Weite und Ruhe	0: 33
Y 5	YIN Yoga 2 - befreie dein Yin	0: 40
Y 6.0	Yogani Sadhana Teil 1 - Āsanas, Bandhas und Mudras - Haltungen, Energieverschlüsse und kraftvollen Gesten	0: 34
Y 6.1	Yogani Sadhana Teil 2 - Prānāyāma und Dhyāna - Lenkung der Energie durch den Atem und Meditation	0: 23

weitere PILATES Übungs-Videos Rubrik in Menüleiste: Pilates

P 1	Pilates für Einsteiger – sanfte Übungen für den Rücken	0: 38
P 2	Pilates für die Fuß- und Hüftgelenke - Kräftigung, Mobilisation und Ausrichtung	0: 23
P 3	Tu was für: Po und Oberschenkel	0: 25
P 4a	Tu was für: Arme und Dekolletè Teil 1	0: 13
P 4b	Tu was für: Arme und Dekolletè Teil 2	0: 15
P 5	Pilates 65+ - dein Alter ist völlig egal...	0: 27

weitere Yoga/Pilates Therapie Übungs-Videos Rubrik in Menüleiste: Y/P-Therapie

Th 1	Beweg dich und denk an was Schönes - bei Schmerzen im Lendenwirbelbereich	0: 26
Th 2	Übungen für die Knie - Knorpelregeneration, Ausrichtung und Stabilisation	0: 27
Th 3a	Befreiende Übungen für den Hals-, Nacken- und Schulterbereich Teil 1	0: 17
Th 3b	Befreiende Übungen für den Hals-, Nacken- und Schulterbereich Teil 2	0: 12
Th 4	Irritation der Finger und Hände - im Fokus: das Karpaltunnelsyndrom	0: 24
Th 5	Fingerkoordinations-Übungen - für Reaktionsvermögen und Geschicklichkeit	0: 05

Rubrik in Menüleiste: Y/P-Therapie		
Yoga und Pilates - Dein Workout in und nach der Schwangerschaft		
Sch 1	Folge 1 kräftigende, entlastende und vorbereitende Übungen in dieser besonderen Zeit	0: 20
Sch 2	Folge 2 der Sonnengruß - sieht in der Schwangerschaft etwas anders aus...	0: 18
Sch 3	Folge 3 kleines Workout mit dem Stuhl – zur Entlastung der Beine	0: 06
Sch 4	Folge 4 Workout im 3. Trimester - nutze die Zeit	
Sch 5	Folge 5 Wenn fast nichts mehr geht - ende des 3. Trimesters	
RB 4	Erste Rückbildungsgymnastik - schon wenige Tage nach der Geburt!	0: 20
RB 5	Rückbildung - mit Baby	

weitere Meditations-Videos Rubrik in Menüleiste: Meditation

M 1	Anapanasati - Atemmeditation am Meer	0: 16
M 2	Maitri Bhavana - Meditation der liebenden Güte	0: 44
M 3	Meditation am Meer 2 - galoppierende Gedanken (zur Ruhe bringen)	0: 07

weitere Übungs-Videos zum Thema: Atmung Rubrik in Menüleiste: Dein Atem

A 1	6 therapeutische Atemübungen	0: 16
A 2	beruhigende Ausatemverlängerung	0: 07
A 3	Kapalabhati und Wechselatmung	0: 04
A 4	Der große Atem – Mahad Yoga Pranayama	0: 04

Möchtest du etwas nur zum Zuhören?

Schau mal im Menü unter den Rubriken:

Y/P-Therapie

SPEZIAL Schlaf-Störung

Meditation

Audios - zum Hören

Hörbuch

Hörbuch - die Audios