

## WORKSHOPPAUSWAHL

NACH LEVEL

### BBB - BAUCH, BECKENBODEN, BANDHA

Der Klassiker yogisch interpretiert. Subtil, stark und präzise. Übungen für den energetischen und physischen Körper.  
Für Alle

.....

### CALL OM KRISHNA.

Krishna ist das Sinnbild verschiedener Qualitäten die wir in uns und unserer Umwelt beobachten können: Kreativität, Herzlichkeit und vor allem bedingungslose Liebe. Der Yoga lehrt uns, das Alles was wir im Außen sehen bereits in unserem Inneren vorhanden ist - vor allem die Liebe.

Diese Vinyasa Klasse ist eine Erinnerung an den göttlichen liebenden Kern in uns. Story-telling, Meditation, Atemübungen und ein herrlich öffnender Flow werden uns zu einem Zustand führen aus dem heraus wir Selbst bedingungslos lieben können. Ein Zustand, in dem wir alles und jeden auf dieser Welt in unserem Herzen tragen.

Alle Levels

.....

### CHAKRA CHALLENGE

Eine kreative und bewegende Reise durch die unterschiedlichen Energien unserer Chakren. Jedes Chakra wird durch Asana, Klang und Meditation erfahrbar gemacht und auf feinstofflicher Ebene gereinigt und aktiviert. Eine simple Klasse mit tiefgehender Wirkung.

Alle Levels

.....

### CRUNCHLESS CORE FLOW

Du denkst Deinen Core kannst Du nur in Rückenlage trainieren? Fehlanzeige! In diesem kreativen Flow erfährst Du Corework vom Feinsten und dazu noch in allen nur möglichen Lebenslagen: Liegend, lachend, sitzend, stehend und upside down.

.....

### MEIN HERZ TANZT

eine Yogastunde in der wir unser Herz ganz weit auf machen. Wir lehnen uns mutig ins Unbekannte, kehren unser Innerstes nach außen und verschenken übermütig unsere Liebe.

Karmabonus: Dabei kommst auch Du selbst nicht zu kurz.

Alle Levels

.....

### MIT DEN MONSTERN AUF DER MATTE

Nach vorne beugen und einfach loslassen – das scheint das Klischee von der puren Entspannung beim Yoga zu bestätigen. Doch jeder erfahrene Yogi weiß, wie viel innerer Stärke es in Vorbeugen und Hüftöffnern bedarf, um beim intensiven Üben dieser Positionen tatsächlich „loslassen“ zu können. Denn gerade im Beckenbereich speichert unser Körper zerplatzte Träume und nicht verarbeitete, gescheiterte Beziehungen. Ehrgeiz und Kraft bringen uns nicht weiter – Hingabe und Atmung hingegen sind die Schlüsselwörter, um loslassen zu können.

# YOGA

NICOLE BONGARTZ  
UNTERRICHT, WORKSHOPS UND AUSBILDUNGEN

In diesem Workshop üben wir eine Reihe von dynamischen und statischen Positionen. Gut vorbereitet und aufgewärmt schließen wir mit unseren Monstern Freundschaft und meistern die eine oder andere herausfordernde Haltung.  
Für alle Levels

---

## VERTRAUEN IN DAS BAUCHGEFÜHL – DEEP COREWORK

Unser wahres Entscheidungszentrum liegt in unserer Mitte. Wer die eigene Mitte verliert und sein Leben mit dem Kopf regiert, wird nicht den richtigen Weg gehen. Es fällt uns jedoch meist nicht leicht, auf unser Bauchgefühl zu vertrauen – denn dafür braucht es Mut und ein in sich ruhendes, fest verwurzeltes und kraftvolles Selbst.

In diesem Workshop erfahren wir den Zusammenhang zwischen Bandhas, unserem Atem und einer kraftvollen, zentrierenden Asana-Praxis. Wir bauen Kraft und Stärke in unserer Mitte auf – und wir lernen, dieser Mitte zu vertrauen.  
Alle Levels

---

## SHAPE SHIFTING

In dieser Klasse dreht sich alles um den Raum zwischen den einzelnen Positionen. Du bewegst Dich mühelos und grazil, stets im Augenblick verhaftet von Asana zu Asana. So erfährst Du das Konzept von Vinyasa Krama, dem intelligenten Aufbau einer Übungspraxis am Beispiel einer kreativen, aber vor allem fließenden Yogastunden mit extra weichen Übergängen.  
All Levels

---

## BANDHA BASICS - BESSER ALS ESPRESSO!

Bringe Deine Praxis auf das nächste Level in dem Du lernst Deine Bandhas zu setzen. Beginnend mit subtilen Übungen bringen wir im Laufe der Stunde das neu erlernte Wissen in Bewegung und fließen durch simple Positionen, die durch das Setzen der Bandhas eine ganz neue Intensität erfahren.  
Achtung: Am Besten auf nüchternen Magen.  
Anfänger bis Mittelstufe.

---

## HERZ ÜBER KOPF

Eine Yogastunde mit dem Fokus auf Umkehrpositionen

Umkehrpositionen stellen unsere Welt im wahrsten Sinne des Wortes auf den Kopf. Sie bieten uns die Chance, festgefahrene Sichtweisen loszulassen und eingetretene Pfade zu verlassen. In Umkehrpositionen opfern wir die Vorherrschaft des Kopfes und bringen unser Herz über unseren Kopf. Einfach ist das zwar nicht, aber definitiv ein Wagnis wert.

Wir bereiten uns in diesem Workshop mit ein wenig Theorie, viel Ausrichtung und einem kräftigen aufwärmenden Flow darauf vor, die Welt auf den Kopf zu stellen. Wir werden viel Zeit „upside down“ auf Händen und Unterarmen verbringen. Dazu bedienen wir uns der Wand oder eines Partners. Ganz nebenbei sprengen wir dabei unsere Konditionierungen und riskieren jede Menge Neues.  
Mittelstufe

---

# YOGA

NICOLE BONGARTZ  
UNTERRICHT, WORKSHOPS UND AUSBILDUNGEN

## CHAKRACIRCUIT

Eine kraftvolle und energetisierende Reise durch die Chakren in Form eines Zirkeltrainings.  
Mittelstufe

---

## VERTRAUEN IN DAS BAUCHGEFÜHL – DEEP COREWORK

Unser wahres Entscheidungszentrum liegt in unserer Mitte. Wer die eigene Mitte verliert und sein Leben mit dem Kopf regiert, wird nicht den richtigen Weg gehen. Es fällt uns jedoch meist nicht leicht, auf unser Bauchgefühl zu vertrauen – denn dafür braucht es Mut und ein in sich ruhendes, fest verwurzeltes und kraftvolles Selbst.

In diesem Workshop erfahren wir den Zusammenhang zwischen Bandhas, unserem Atem und einer kraftvollen, zentrierenden Asanapraxis. Wir bauen Kraft und Stärke in unserer Mitte auf – und wir lernen, dieser Mitte zu vertrauen.  
Alle Levels

---

## FIND YOUR ROOTS!

Stehende Positionen fördern Stabilität und Sicherheit – sie tragen dazu bei, dass wir uns mit der Erde und unserem Umfeld aktiv verbinden. Sie bilden die Basis nahezu jeder Yogastunde. Je tiefer unsere Wurzeln reichen, desto standfester aber auch flexibler sind wir und umso höher können wir – auch über uns selbst hinaus – wachsen. Eingebettet in einen kraftvollen Super Slow Motion Flow lernen wir in diesem Workshop unsere Füße, die Kraft unserer Beine und unseren Beckenboden besser kennen und einzusetzen. Es entsteht eine neue anmutige Bewegungsqualität.  
Alle mit mindestens einem halben Jahr Yogaerfahrung

---

## SONNENGRUSS TECHNIK DRILL

Du übst schön länger Yoga, Sonnengrüße gehören in Deine Praxis. Dennoch hast Du das Gefühl manche Übungen nicht richtig verstanden zu haben. In diesem Workshop überprüfst Du Deine Technik, polierst die Übergänge und findest so neue Freude und Sicherheit.  
Sportliche Anfänger und Detailverliebte.

---

## ENTDECKE DEINE WAHRE GRÖSSE

### EINE REISE ZU HANUMANASANA UND DARÜBER HINAUS

Hanumanasana versinnbildlicht den großen Spagat des Affengotts Hanuman vom indischen Festland hinüber nach Sri Lanka. In der indischen Mythologie vereint Hanuman zwei Fähigkeiten: bedingungslose Hingabe und übermenschliche Stärke. Dabei bedingt das eine jeweils das andere. Immer dann, wenn Hanuman sich selbst aus lauter Liebe und Hingabe zu seinem Meister Ram vergisst, wächst er über sich selbst hinaus: Seine Kraft wird unermesslich. In einem kreativen und herausfordernden Flow werden wir mit diesen beiden Qualitäten spielen, um uns unserer Peakasana zu nähern. Und genau wie Hanuman wächst auch Du über Dich hinaus!  
Mittelstufe

---

# YOGA

NICOLE BONGARTZ  
UNTERRICHT, WORKSHOPS UND AUSBILDUNGEN

## KRIYA YOGA

Diese drei Vinyasa Klassen sind dem Kriya Yoga nach Patanjali gewidmet. Demnach besteht eine perfekte yogische Handlung aus drei Komponenten: Tapas, der Leidenschaft, Svadhyaya, dem Selbststudium und Ishvara Pranidhana, der Hingabe an eine höhere Quelle. Was das mit Dir und Deiner Yogapraxis zu tun hat, erfährst Du hier hautnah.

### 1. Tapas- Burning in the name of Love

Eine feurige und intensive Vinyasa Klasse mit dem Schwerpunkt Drehhaltungen.

### 2. Svadhyaya- The Self in the Mirror

Eine langsame und tiefe Vinyasa Klasse mit dem Schwerpunkt Vorbeugen und Hüftöffnern.

### 3. Ishvara Pranidhana- Being in Love with who you are and what you do

Eine herzerwärmende und öffnende Vinyasa Klasse mit dem Schwerpunkt Rückbeugen.

Mittelstufe

---

## FLY LIKE A BIRD

Yoga transformiert. In dieser Masterclass nehmen wir mit unserem Körper die verschiedensten Formen an. Die Namen der Asanas sind von der Tier und Heiligenwelt inspiriert: So werden wir zu einer Taube, einer Krähe oder dem Weisen Vasistha . Die Übungen helfen uns, jene gemeinsame Essenz zu erspüren, die allem Lebenden innewohnt und alles Leben miteinander verbindet: Prana, die vibrierende Lebenskraft. Mit viel Phantasie und Leichtigkeit begeben wir uns in die Lüfte und lassen uns den Wind um die Nase wehen.

Mittelstufe bis Fortgeschritten

---

## LAKSMI LOVE

Fülle, Schönheit und unermesslicher Reichtum sind die begehrtesten Qualitäten der anbetungswürdigen Lakshmi.

Ein weicher, fließender Flow der uns daran erinnert, dass jeder von uns die Qualitäten von Lakshmi in sich trägt!

Achtung Hüftöffner!

---

## KURMASANA - AUF DEM RÜCKEN DIE WELT

Klug, weise und sehr langsam, so bewegt sich eine Schildkröte. Wenn außen der Sturm tobt, zieht sie sich einfach in ihr Innerstes zurück, bis das Unwetter sich beruhigt hat. Sie ist dabei so stabil, dass auch die stärksten Böen ihr nichts anhaben können.

In diesem SlowFlow werden wir den Weg der Schildkröte gehen, weit nach Innen geht die Reise und sehr tief in die Untiefen unserer Hüfte. Schließlich will Kurmasana gemeistert werden, eine tiefe Vorbeuge und Hüftöffnung.

Slow Flow

---

# YOGA

NICOLE BONGARTZ  
UNTERRICHT, WORKSHOPS UND AUSBILDUNGEN

## TRANSFORM YOURSELF

Wir Yogis wissen, dass die Welt um uns herum ein Spiegel unseres Inneren ist. Möchten wir etwas ändern, müssen wir es zuerst in uns selbst verändern. Mit diesem Wissen erwächst ein Weg der Selbstverantwortung und der Selbstbestimmtheit, Transformation ist möglich. Unterstützen auf diesem Weg wird uns in dieser Klasse die Kraft von Shiva, dem Innbegriff von Wandel und Veränderung. Jeder Schritt seines Tanzes in der Form von Nataraja ist ein Herzschlag dieses Universums, der in jedem von uns schlägt. Komm mit auf eine Reise hin zu herzöffnenden Backbends, Mantren und Meditationen.

Eine Vinyasa Yoga Stunde im Lord Vishnus Couch Stil.

---

## SPECIALS

### A JOURNEY THROUGH THE CHAKRAS

CLOSER TO YOUR STRENGTH Muladhara Chakra- vitality, stability, confidence

A vinyasa flow class with a focus on standing postures

CLOSER TO YOUR INTUITION Svadhishtana Chakra - creativity, connection, joy

A vinyasa yoga class with a focus on hipopening

CLOSER TO YOUR PERSONALITY Manipura Chakra - radiance, courage, unfolding

A vinyasa based class with a focus on twists and core work

CLOSER TO YOUR HEART Anahata Chakra- love, devotion, compassion

A vinyasa based class with the focus on backbends and heartopening

CLOSER TO YOUR TRUTH Visshudi Chakra - communication, inner voice, expression

A vinyasa based class with a focus on forward bends and sound

CLOSER TO YOUR FREEDOM Ajna & Sahasrara Chakra - free mind, dreams, spirit

A vinyasa based class with a focus on inversions and meditation

---

## SEQUENCING WORKSHOP

Für Yogalehrer und alle die es werden wollen.

Eine gute Yogastunde besticht durch ein intelligentes Sequencing. Der Körper wird schrittweise und fast unmerklich zu den fortgeschritteneren Positionen hingeführt. Möglichen Fehlbelastungen oder Verletzungen wird entgegen gewirkt. In diesem Sequencing Workshop geht es darum zu verstehen, wie ein solcher Aufbau funktioniert. Anhand einer beispielhaften Asanapraxis wird Nicole ihr Sequencing erläutern, bei Fragen/ Antworten und Gruppenarbeiten wird das Thema vertieft.

(3 Stunden)

---

## SEQUENCING WOCHENEND-AUSBILDUNG:

Eine mitreißende Vinyasa-Yogastunde muss einer gut durchdachten Struktur folgen. Was sich in den Yogastunden oft so magisch anfühlt - der scheinbar mühelose Weg in eine schwierige Asana - , ist reine Technik und gute Vorbereitung. Gutes Sequencing ist erlernbar: Welche Asana ist die Peak-Position der Stunde? Wie kann ich meine Schüler anatomisch, energetisch und philosophisch mit dorthin nehmen? Was sind typische Fehler, durch die ich Schüler auf dem Weg in die Positionen verliere?

# YOGA

NICOLE BONGARTZ  
UNTERRICHT, WORKSHOPS UND AUSBILDUNGEN

Diese praxis-orientierte Fortbildung ( 10 Stunden) richtet sich an YogalehrerInnen aller Stile, die sich mit dem Sequencing ihrer Stunden auseinandersetzen möchten. Er ist hervorragend geeignet, um neuen Input zu bekommen, altes Wissen aufzufrischen oder auch in den fließenden Yogaunterricht (wieder) einzusteigen. Nicole ist bekannt für ihre kreativen und fundierten Flows. Sie wird Techniken vorstellen, die zu einem fließenden und sicheren Sequencing führen.

---

## YOGA TO GO – MACH ´ S DIR SELBST

Du willst es schon lange... traust Dich aber nicht, findest tausend Gründe es nicht zu tun, fühlst Dich in Deiner Praxis nicht weit genug, hast Angst, etwas falsch zu machen, der innere Schweinehund ist zu groß... die Liste scheint unendlich!

Nach diesem Workshop wirst Du keinen Grund mehr finden, zuhause kein Yoga zu üben! Hier lernst du alles, was du für deine persönliche Yoga-Praxis brauchst: Du wirst wissen, wie du eine Vinyasa Sequenz sinnvoll und sicher aufbaust; Du wirst inspiriert, Übungen zu variieren und sie somit an deine körperlichen Bedürfnisse oder Einschränkungen anzupassen; Du wirst motiviert, eine Yoga-Praxis zu finden, die zu Deinem Wohlbefinden beiträgt und Du wirst lernen, Deine Kreativität zu nutzen. So wirst Du Deine ganz persönliche Asana-Praxis nachher überall mit hinnehmen können – eben Yoga „to go“.

Für alle mit Yogaerfahrung, Theorie und Praxis.  
3 Stunden.

---