

LIEBE YOGA-FREUNDE,

bereits das 9. Mal dürfen wir Euch zu unserer YOGA MOODS begrüßen und freuen uns sehr darauf!

Was bedeutet es, mit sich selbst im Einklang zu sein? Ausgeglichenheit schafft die Möglichkeit auch in stressigen Zeiten Ruhe zu bewahren. Die Yoga Moods, der Fachkongress für Yogalehrer und Praktizierende, lädt jeden Winter ein, die Top Referenten der Yogaszene live zu erleben. Abtauchen, genießen, Freunde und Bekannte treffen, mit Gleichgesinnten auf der Yogamatte schwitzen und entspannen. Es locken zwei abwechslungsreiche Tage, die neben Entspannen und Wohlfühlen auch Fortbildung auf höchstem Niveau bieten.

Wir wünschen ein unvergessliches Wochenende und zwei lehrreiche Tage! Euer Team der IFAA & der VINYASA Yoga Akademie

ANMELDUNG, PREISE UND INFORMATIONEN
UNTER WWW.IFAA-FACHKONGRESSE.DE

PREISE (pro Person inkl. MwSt.)	Freitag	Samstag
Frühbucher bis 27.11.2017 >>	59,00 €	119,00 €
Normaltarif ab 28.11.2017 >>	74,00 €	134,00 €
PREIS (Gruppentarif ab 6 Personen)		
Spare 5,00 € pro Person zum aktuellen Tarif!		



FREITAG // 08/12/2017

Einlass 14.00 Uhr

🕒	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 3
15.00 ▼ 18.00	Young-Ho Kim Inside Flow Yoga - Workshop	Lucie Beyer Acro Yoga FUNDamentals – Workshop	
18.30 ▼ 20.15			Karo Wagner, DJane Viola Beyer, Melanie Haumann & VINYASA Crew VINYASA Grooves & Klangwelten

SAMSTAG // 09/12/2017

Einlass 8.00 Uhr

🕒	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 3
09.00 ▼ 10.30	Lucie Beyer Handstand Workshop „Shapes & shifts“	Christiane Reiter fascialFLOW	Tina Albrecht VINYASA Power Yoga – Ashtanga inspired
10.45 ▼ 12.15	Lucia Nirmala Schmidt FaszienYOGA für back-bends	Jang Ho Kim Transform feelings into music	Christiane Wolff Medical Yoga
12.30 ▼ 13.30	MITTAGSPAUSE	MITTAGSPAUSE	Christiane Reiter (Vortrag) Die Lumbalfaszie & die Kraft der Mitte
13.45 ▼ 15.15	Lucia Nirmala Schmidt Fokus Handgelenke	Karo Wagner Gentle Flow Yoga	Christiane Wolff Götter-Yoga: Hanuman schenkt Mut
15.30 ▼ 17.00	Petra Havelkova DAYO – Dance Yoga	Jang Ho Kim Yoga Slammer – Liebe umarmt alles	Melanie Haumann Mental Yin Yoga & Klang – Sound meditation
17.15 ▼ 18.45	Lucia Nirmala Schmidt Pranayama – eine praktische Einführung		Steffi Rohr BODEGA® reflow

Änderungen vorbehalten

KURSBESCHREIBUNGEN

FREITAG // 08/12/2017

YOUNG-HO KIM INSIDE FLOW YOGA – WORKSHOP (3 STD.)

15.00-18.00 Uhr: Die Musikauswahl ist ein essentieller Bestandteil im Inside Flow Yoga, denn sie bildet den Rahmen jeder Sequenz, sodass alles mit ihr fließen kann. Du gleitest sanft von einer Position zur anderen und tauchst in einen tranceartigen, meditativen Zustand, in dem Bewegung und Atem eins sind. Das Entscheidende sind die Übergänge, nicht die Position selbst. Im Inside Flow singst du mit deinem ganzen Körper, mit Herz und Seele einen Song. Und da wir ganz unterschiedliche musikalische Vorlieben haben, kennt Inside Flow Yoga verschiedene Sequenzen mit unterschiedlichen Rhythmen und aus verschiedenen Musikgenres. Genau deshalb macht Inside Flow Yoga so viel Spaß.

LUCIE BEYER ACROYOGA FUNDAMENTALS WORKSHOP (3 STD.)

15.00-18.00 Uhr: AcroYoga rocks! Erlebe in diesem Workshop die Spiel Freude des akrobatischen Aspektes von AcroYoga. Statische Yogaposen auf den Füßen einer „Base“ eingenommen und fließende Übergänge von der einen in die andere „fliegende Asana“ bieten uns neue Herausforderungen und erweitern so den persönlichen Horizont des Möglichen. Lass Dich von Lucie als erfahrene Pilotin in die Kunst des akrobatischen Fliegens einführen. Für alle, die AcroYoga kennenlernen oder ihre bisherigen Erfahrungen vertiefen wollen.

KARO WAGNER & TEAM VINYASA FLOW MIT LIVE DJANE & KLANGSCHALEN-ENTSPANNUNG (100 MINUTEN)

18.30-20.15 Uhr: Mit dieser 100-minütigen Yogapraxis eröffnet Karo gemeinsam mit ihrem Team die diesjährige YOGA MOODS. Wir lassen kreative und kraftvolle Vinyasa Flows mit sanftem Mental Yin Yoga verschmelzen, untermalt mit kraftvollen Beats von DJane Viola Beyer und sanften Klangschalen-Tönen von Mel Haumann. Komm mit auf eine Reise durch die Facetten des Yoga: Genieße die Kraft und den anmutigen Fluss des Vinyasa Yoga und tauche ein in die Essenz des Loslassens im zweiten, meditativen Yin Teil der Class. Ein Klangschalenkonzert untermalt deine lange Endentspannung.

SAMSTAG // 09/12/2017

LUCIA NIRMALA SCHMIDT FASZIENYOGA FÜR BACK-BENDS

10.45-12.15 Uhr: Eine Yoga-Praxis mit myofaszialen Release-Techniken, die Leichtigkeit in Rückbeugen erfahrbar macht. Wir schmelzen über Faszien-Tools und drücken Triggerpunkte, um mit Selbst-Massage-Techniken das Gewebe zu hydrieren, Verfilzungen und Verhärtungen zu lösen und festes Gewebe zu befreien. Der Rücken fühlt sich in backbends freier an und du erlebst eine Aufrichtung – mühelos und leicht.

FOKUS HANDGELENKE

13.45-15.15 Uhr: Schmerzen bei Stützhaltungen sind in der Yoga-Praxis weit verbreitet. Erfahre, wie die Handgelenke entlastet und gleichzeitig gestärkt werden können, um zunehmend Gelöstheit, Kraft und Leichtigkeit zu erfahren. Neben vielen effektiven kleinen, schnellen Übungen wirst du auch längere therapeutische Übungsfolgen kennenlernen.

PRANAYAMA – EINE PRAKTISCHE EINFÜHRUNG

17.15-18.45 Uhr: Die Vielfältigkeit der Pranayama-Praxis entdecken, die Sinne dabei nach innen lenken und in einen Zustand der Stille, Wachheit, Bewusstheit und Ruhe finden. Ausgewählte Asana weiten die Atemräume und bereiten den Körper auf die Erfahrung von Prana vor, um dann in wirkungsvolle Atemübungen der tantrischen Tradition einzutauchen, die Stille, Glück und inneren Frieden erfahrbar machen.

SAMSTAG // 09/12/2017

CHRISTIANE REITER FASCIALFLOW

09.00-10.30 Uhr: Oszillierende Bewegungen fördern die elastische Dynamik der Faszien. Dabei entscheidend ist Rhythmus (Resonanzfrequenz), denn er bestimmt, ob faszial oder eher muskulär gearbeitet wird. Tauche ein in die geschmeidige Leichtigkeit des fascial-FLOW.

DIE LUMBALFASZIE & DIE KRAFT DER MITTE

12.30-13.30 Uhr: Die Lumbalfaszie und das Powerhouse, wie funktioniert dieser Mechanismus? Welche Beckenposition unterstützt die Funktion der Lumbalfaszie und welche Muskeln nehmen Einfluss auf sie? Was bedeutet dies konkret für unser Training?

TINA ALBRECHT VINYASA POWER YOGA – ASHTANGA INSPIRED

09.00-10.30 Uhr: Die Ursprungsform des Vinyasa Power Yoga ist der Ashtanga Yoga. In dieser Masterclass mischen sich Teile der 1. Serie und 2. Serie und werden mit Vinyasa Power Yoga zusammengeführt. Dadurch entsteht eine spannende, neue Praxis, in die wir mit viel Freude und Neugier eintauchen und die es zu entdecken gilt.

LUCIE BEYER HANDSTAND WORKSHOP „SHAPES & SHIFTS“

09.00-10.30 Uhr: Ein Workshop voller spielerischer Leichtigkeit für alle, die sich an den Handstand wagen oder sich einfach sicherer darin fühlen wollen. Lucie zeigt Kräftigungsübungen und Schritte für einen sicheren Weg in und aus dem Handstand für alle Levels. Fühle dich dabei jederzeit gehalten und unterstützt.

JANG-HO KIM TRANSFORM FEELINGS INTO MUSIC

10.45-12.15 Uhr: Alles was wir spüren und erfahren, können wir in eine für uns nutzbare Energie transformieren wie in einem Recycling-Prozess. Eine Playlist mit Oldies, Pop, Rock und mehr dient dir als Katalysator, um die Energie des Moments in Bewegungen, in Beats oder in Gesang auszudrücken. Spaßfaktor garantiert!

YOGASLAMMER – LIEBE UMARMT ALLES

15.30-17.00 Uhr: Eine Yogaclass für alle Levels mit Elementen aus dem Hatha und Vinyasa Yoga. Die Sprache der Anleitung steht im Fokus, denn die Inhalte des Yoga werden in einer Art „Poetry Slam“ vermittelt. Die Macht der Worte treffen hier zusammen mit Musik und Yoga. Lasse dich von all diesen Elementen direkt zu deinem Herzen tragen.

CHRISTIANE WOLFF MEDICAL YOGA

10.45-12.15 Uhr: Eine Verbindung des jahrtausendealten Wissens der Yogis mit Erkenntnissen der modernen Medizin und der Spirdynamik®. Dieses dreidimensionale Bewegungskonzept macht gesunde Bewegung erklärbar, erfahrbar und lehrbar. Anatomisch korrekte Ausrichtung, Körperweisheit und feinstoffliches Erleben verbinden sich und im Sinne von svādhyāya kommst du deinem Selbst näher.

GÖTTER-YOGA – HANUMAN SCHENKT MUT

13.45-15.15 Uhr: Im Hinduismus ist alles göttlich, jeder Topf, jeder Grashalm, die gesamte Schöpfung. Die vielen Götter sind damit nicht Gott selbst, sondern nur Träger und Symbol seiner Kraft. So schwingen Hanumans Fähigkeiten auch in uns und wir können sie leben. Dem Affengott werden viele magische Kräfte nachgesagt. Er ist schnell wie der Wind, kann Berge versetzen, Wolken teilen, seine Gestalt verändern und ist für seine Streiche bekannt. Mit seinen Stärken gelingt fast alles, vor allem „große Schritte“. Er lebt uns vor, was Mut, Hingabe und Hoffnung bedeuten.

KARO WAGNER GENTLE FLOW YOGA

13.45-15.15 Uhr: Fernab der üblichen Sonnengruß-Flows tauchen wir in dieser Class in ein eher sanftes und entspannendes Vinyasa Yoga ein. Wir verbinden pulsierende und zirkelnde Bewegungen mit wohlthuenden, tiefen Stretchings. Der Fokus liegt darauf, dem Körper vor allem in Hüften und Brustkorb neue Weite und Raum zu schenken. Am Ende der Class tauchen wir durch eine geführte Meditation noch tiefer in den Raum der Stille ein. Gentle Flow Yoga ist eine sanfte Alternative zum klassischen Power Yoga.

PETRA HAVELKOVA DAYO – DANCE YOGA

15.30-17.00 Uhr: DAYO ist die Verbindung von Tanz und Vinyasa Yoga, sowie bewusstes Fühlen und Wahrnehmen. Geführt von ausgewählter Musik kannst du auf spielerische Art und Weise dem Alltag entfliehen und den Körper einfach fließen lassen. Lasse dich fallen mit Herz und Kopf!

MELANIE HAUMANN MENTAL YIN YOGA & KLANG – SOUND MEDITATION

15.30-17.00 Uhr: Mental Yin Yoga lädt dich ganz in die weibliche Energie ein: pure Hingabe und annehmen, was ist und sein will. Getragen von den Schwingungen von Kristall-Klangschalen, Koshi und Klangauge lässt du dich in die Asanas und zugleich in eine geführte Meditation hineinschmelzen. Genieße tiefe Entspannung und innere Stille, die Körper, Geist und Seele berühren.

STEFANIE ROHR BODEGA REFLOW®

17.15-18.45 Uhr: Eine ruhige, sanfte und entspannende Mischung aus Bodywork und Yoga. Nach dem Chakrensystem aufgebaute Stretching-Flows machen deinen Körper beweglicher, lösen Spannungen und bringen deine Energie wieder zum Fließen.

UNSERE REFERENTEN

LUCIA NIRMALA SCHMIDT



Lucia Nirmala Schmidt ist Yogalehrerin, Atemtherapeutin, Bodyworkerin, Beraterin für Psychosomatische Medizin nach Dr. Ruediger Dahlke und Buchautorin. Sie leitet weltweit Seminare, Workshops und Retreats und unterrichtet an ihrem Ausbildungsinstitut BodyMindSpirit in Zürich, das dieses Jahr sein 20-jähriges Jubiläum feiert.

YOUNG-HO KIM



Young-Ho Kim, der Kopf von INSIDE Yoga in Frankfurt begeistert deutschlandweit und international auf Retreats, Kongressen und in seinen Yogalehrer-ausbildungen. In seinen Stunden vermittelt Young-Ho die besondere Kommunikation zwischen Körper und Geist. Er holt seine Teilnehmer dort ab, wo sie sich gerade befinden und nimmt sie mit auf eine Reise zu sich selbst.

STEFANIE ROHR



Steffi Rohr ist Diplom-Fitnessökonomin, Fitness-trainerin, Wellness Coach, Ernährungsberaterin und Entwicklerin des neuen Fitnessstrends BODEGA moves® und reflow®. Als Ausbilderin und Referentin ist sie europaweit für die IFAA tätig. Seit 2014 ist sie zudem als Yoga- und Fitnessexpertin im Reebok Mastertrainerteam Deutschland.

CHRISTIANE REITER



Christiane Reiter ist Sport- und Gymnastiklehrerin und bereichert seit 30 Jahren den deutschen Fitness-Markt. Sie gilt eher als „unangepasst“, denn bevor sie auf Trends aufspringt kreierte sie diese lieber selbst. Bereits seit 2007 beschäftigt sich Christiane auch mit dem Thema Faszien und funktionellem Training.

PETRA HAVELKOVA



Petra Havelkova wurde als beste IFAA Master Instructorin 2001 ausgezeichnet und ist seit vielen Jahren als Referentin und Ausbilderin im Body & Mind-Bereich für die IFAA tätig. Ihr Motto lautet: „Denke nicht über Gefühle nach - fühle einfach!“

TINA ALBRECHT



Tina Albrecht blickt inzwischen auf 19 Jahre Unterrichtserfahrung zurück. Ihre humorvolle und herzliche Art sowie ihr umfassendes Fachwissen machen sie zu einer beliebten und sehr sympathischen Lehrerin. Ihre Leidenschaft gilt der Yogatherapie, sowie anatomisch korrekten Ausrichtungsweisen. Sie ist Referentin der VINYASA Power Yoga Akademie.

MELANIE HAUMANN



Melanie Haumann ist Yogalehrerin, Referentin der VINYASA Power Yoga Akademie, Pädagogin und professioneller Coach. Ihre große Leidenschaft sind Yoga, Klang und Worte. Sie ist im meditativen Yin Yoga ebenso Zuhause wie im dynamischen Vinyasa und ChiYoga. In ihrem Unterricht verzaubert sie mit ihrer meditativen Stimme, kreativen Flows, Musik und verschiedensten Klanginstrumenten.

KARO WAGNER



Karo Wagner ist Inhaberin der VINYASA Yoga Akademie, die seit 2003 erfolgreich Yogalehrer aus- und weiterbildet. Neben dem dynamischen Vinyasa Yoga hat Karo im Yin Yoga und in der Meditation ihr zu Hause gefunden. Zu ihren Lehrern zählen Bryan Kest, Baron Baptiste und Patrick Broome. Sie ist europaweit mit ihrem Team als Referentin, Ausbilderin und Presenterin unterwegs und unterrichtet mit viel Herzblut und Passion. 2008 hat sie gemeinsam mit ihrem Partner IFAA die YOGA MOODS ins Leben gerufen.

LUCIE BEYER



Lucie Beyer unterrichtet weltweit Workshops, Trainings und Retreats und ist Co-Organisatorin des AcroYoga Festivals „German Kula Celebration“. Als leidenschaftliche Bodyworkerin und zertifizierte Yoga- und AcroYoga-Lehrerin verfolgt sie einen spielerischen Ansatz, der dennoch tief in der Yogatradition wurzelt. In ihrer Arbeit legt sie großen Wert auf ein heilsames, vertrauensvolles Miteinander und sie liebt es, magische Räume zu kreieren, um gemeinsam das Leben in seiner Schönheit zu feiern.

JANG-HO KIM



Jang-Ho Kim bezeichnet sich selbst als einen Mix aus verschiedenen Disziplinen. Tae Kwon Do stärkte seine Disziplin und den Körper, Qi-Gong seine Energie und die ZEN Lehren zeigten ihm Einblicke in sein Inneres. Yoga ist sein Kommunikationskanal, um den Teilnehmern seine Erfahrungen zu vermitteln. Sein Yoga ist eine Alchemie aus Humor, Schweiß, Lachen, Weinen, Spannung und Entspannung. Mit Herz und Charme verpackt er seine Erfahrungen in Worte und Bewegungen, um die Teilnehmer auf eine magische Reise zu begleiten. Willkommen im Jetzt!

CHRISTIANE WOLFF



Als beliebte Fachreferentin und Spezialistin für Yoga ist Christiane Wolff international für verschiedene Institutionen tätig und bildet in dieser Funktion seit mehreren Jahren auch Yoga- und Pilates-Lehrer aus. In ihren Seminaren, Büchern und DVD-Produktionen schlägt sich stets und intensiv die Liebe zum fachlichen Details nieder. Im Jahr 2012 eröffnete Christiane das Yoga & Pilates Studio „Flowing Om“ in Frankfurt.



FASZIEN YOGA TRAININGSDAY MIT TOOLS

Mache deinen Sonntag zu einem erfolgreichen Abschluss der Yoga Moods mit IFAA VINYASA Master Referentin Patricia Römpke!

10. DEZEMBER 2017 (10 BIS 18 UHR)

Wellness & Fitness Park Schwetzingen
Die Anmeldung & weitere Infos auf www.ifaa.de

99,00 € FÜR YOGA MOODS TEILNEHMER (statt 149,00 €)

Am FASZIEN YOGA TRAININGSDAY MIT TOOLS erfährst du alles Wissenswerte, um Faszien-Tools sinnig in deine Yogastunde zu integrieren.



Patricia Römpke zeigt dir den Einsatz von Faszien-Tools als gezielte Vorbereitung und Vertiefung für die Yogapraxis. Dich erwarten Themen der Grundlagen zum Faszienewebe bis hin zu Release-Techniken.

Der Faszien Yoga Trainingday ist auch immer ein „Come Together“, um sich mit anderen Trainern auszutauschen, Erfahrungen zu sammeln und mit neuem Input nach Hause zu gehen. Verleihe deinem Yoga Moods Wochenende einen optimalen Ausklang!



VERANSTALTUNGSORT

Wellness & Fitness Park Pfitzenmeier · Duisburger Straße 3 · 68723 Schwetzingen

HOTELEMPFEHLUNG

Hotelempfehlungen mit Best-Preis-Garantie findest du unter hotelsuche.ifaa.com.de.

DEIN SPEZIELLER KONGRESSVORTEIL!

Passend zur Yoga Moods präsentieren wir euch Yoga-Equipment in den strahlenden IFAA-Farben. Sichere dir einmalige und unschlagbare Conventionpreise. Zuschlagen lohnt sich! Vorbestellung möglich unter www.ifaa-equipment.de 10 % Ausbildungsrabatt auf alle Ausbildungen und Workshops!

IFAA ist offizielles Mitglied folgender Verbände und fördert Fitness weltweit



IFAA Premium Partner



IFAA Partner



IFAA GmbH · Essener Straße 12 · D-68723 Schwetzingen

Fon: +49 (0) 6202.2751-14 · Fax: +49 (0) 6202.2751-15 · E-Mail: kongresse@ifaa.de
www.ifaa.de · www.ifaa-equipment.de



VINYASA
Power Yoga Akademie Deutschland

IFAA YOGA MOODS

SCHWETZINGEN

08&09/12/2017

// VERSCHIEDENE YOGA-STILE
// FASZIEN TRAINING
// UND VIELES MEHR