



YogaPilates

Die besten Flows – perfekt kombiniert

von und mit Christiane Wolff



Warnhinweise

Bei gesundheitlichen Problemen befragen Sie bitte Ihren Arzt zu möglichen Risiken, bevor Sie mit dem Übungsprogramm beginnen.

Warten Sie nach dem Essen mindestens eine Stunde, und machen Sie die Übungen nicht in praller Sonne oder wenn Sie sich krank fühlen.

Achten Sie darauf, sich nicht zu überfordern und trainieren Sie nur so viel, wie es Ihre körperliche Verfassung zulässt.

Sollten Sie bei den komplexeren Übungsfolgen anfänglich Schwierigkeiten haben, Atem und Bewegung zu koordinieren, dann konzentrieren Sie sich zunächst lediglich auf die Bewegungsfolge und lassen Sie den Atem frei fließen. Wichtig ist, dass zu keinem Zeitpunkt Spannung im Atem entsteht.

Die Atmung

– der rote Faden beider Techniken

Yoga und Pilates verbindet unter anderem der Atem. Das bewusste Wahrnehmen des Atems ist Grundlage der Philosophie des ganzheitlichen Trainings, wie eine innere Musik werden die Bewegungen in beiden Techniken vom Atem getragen. Dennoch sind die spezifischen Atemtechniken sehr unterschiedlich. Bevor Sie in Ihr persönliches Übungsprogramm mit der DVD eintauchen, können Sie beide Atemtechniken bereits üben.

Prānāyāma – das yogische Spiel mit Energie und Atem

Unter prānā verstehen die Yogis die Lebenskraft, die alles durchdringt. Zum einen sind das die physischen Kräfte wie Elektrizität, Licht, Wärme, Anziehungskraft gegensätzlicher Pole; zum anderen alle Stoffwechselforgänge des Körpers, jene fühlbare Lebendigkeit, alle Gedanken, Gefühle, alle erklärbaren und rätselhaften Dinge, der Mikro- und Makrokosmos und die Kräfte, die die Sterne bewegen.

Ausgehend von diesem energetischen Gesichtspunkt haben unterschiedliche Asanas das Ziel, verschiedene Atemräume zu erweitern und den Atem zu den entsprechenden Körperräumen zu lenken. Die Konzentration und die gefühlvolle Atmung durch die Nase soll prāna, die Lebensenergie, lenken und stimulieren. Gleichzeitig ist ein fließender Atem über die Nase die Brücke vom „äußeren“ zum „inneren“ Yoga-Weg eine wirkungsvolle Methode, den Geist zu beruhigen.

Probieren Sie es aus

Kommen Sie in einen aufrechten Sitz Ihrer Wahl. Atmen Sie durch die Nase ein in dem Bewusstsein, neue, frische Energie aufzunehmen. Und atmen Sie durch die Nase aus, um alles Verbrauchte loszulassen. Die Atmung durch die Nase erwärmt und reinigt die Atemluft, sie wirkt beruhigend und ausgleichend.

Die Kraft der Pilates-Atmung

Joseph Hubert Pilates hat als Asthmatiker am eigenen Körper die beklemmende Erfahrung gemacht, nicht ausatmen zu können. Deshalb widmete er der Atmung besondere Aufmerksamkeit, indem er sie fest in seine Methode integrierte. Bewusste Auseinandersetzung mit der Atmung war für Pilates der Einstieg in sein Gesundheitstraining und die Basis jeder effektiven Auseinandersetzung mit dem Körper. Damit die Körpermitte stabil und der Schultergürtel entspannt gehalten werden können, steht im heutigen Training die seitliche Brustkorbatmung im Vordergrund, bei der sich die Rippen dreidimensional weiten. Dadurch erfolgt die Sauerstoffaufnahme bis in die kleinsten Lungenbläschen und in die Lungenspitzen. Über die intensivierte Ausatmung wird die Zentrierung unterstützt, denn einige wichtige Muskeln des Powerhouse gewährleisten sowohl die Ausatmung als auch die Stabilisation. Ein forciertes Ausatmen über den Mund stimuliert den Beckenboden, aktiviert alle tiefliegenden Bauchmuskeln und unterstützt die Bewegungsführung aus Ihrem Körperzentrum. Das Ergebnis eines regelmäßigen Atemtrainings sind höhere Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit in Beruf, Alltag und Sport.

Probieren Sie es aus

Setzen Sie sich entspannt und aufrecht auf einen Stuhl oder Ihre Übungsmatte, legen Sie ein Theraband oder ein Tuch locker um den Brustkorb und kreuzen Sie es vor dem Brustbein. Lassen Sie die Schultern entspannt nach hinten

und unten sinken, schieben Sie den Scheitel nach oben um die Wirbelsäule zu verlängern. Atmen Sie vollständig durch die Nase ein, bewegen Sie die Rippen nach außen in alle Richtungen und nehmen Sie wahr, wie sich das elastische Theraband dehnt bzw. wie Sie das Tuch verlängern müssen. Atmen Sie durch den Mund aus; der Brustkorb verkleinert sich wieder, die Bauchdecke zieht sich sanft nach innen zur Wirbelsäule. Unterstützen Sie die vollständige Ausatmung, indem Sie das Tuch oder das Theraband etwas zusammenziehen. Bleiben Sie bei dieser Atemtechnik und beobachten Sie die harmonische, weiche Bewegung der Rippen. Mit der folgenden Ausatmung über die geöffneten, entspannten Lippen ziehen Sie die beiden Sitzbeinknochen aufeinander zu, aktivieren Ihren Beckenboden und saugen diese aufgebaute Spannung nach innen und oben in den Körper. Stellen Sie sich vor, den Reisverschluss einer engen Jeans zu schließen. Nehmen Sie Ihre innere Kraft wahr, die sich aufbaut und Stabilität erfahrbar macht. Ihre Gesäßmuskulatur bleibt locker und entspannt, Becken und Wirbelsäule sind ruhig und unbeweglich.

YogaPilates

Die gut durchdachte Kombination von Yoga und Pilates in den Übungsflows auf dieser DVD verstärkt die positiven Wirkungen beider Philosophien. Pilates als körperorientiertes Stabilisationstraining bietet ein ganzheitliches Bodystyling, bei dem Sie viele wertvolle Details über Ihren Körper, das muskuläre Zusammenspiel sowie die perfekte Ausrichtung erfahren.

Diese neue Körperkompetenz lernen Sie gezielt in den Yoga-Haltungen umzusetzen. Damit können Sie äußerst gelassen in einem Asana verweilen, sich seiner energetischen Wirkung zuwenden und während des Übens mit Hilfe der Atmung tief entspannen.

Das Programm dieser DVD ...

... ist so konzipiert, dass es Sie lange in Ihrer regelmäßigen YogaPilates-Übungspraxis begleiten kann. Ein 60-minütiges Hauptprogramm führt Sie sicher und professionell durch drei YogaPilates-Flows mit den Schwerpunkten:

Kraft und Balance – Standfestigkeit durch optimale Zentrierung

Gezielte Pilates-Matten-Übungen dienen als Vorbereitung für stehende Asanas. Sie können erleben, wie die gezielte Ansteuerung des Körperzentrums spürbar Ihr Gleichgewicht verbessert.

Kontrolle und Hingabe – die Weite des Brustraums erleben

Kräftigende Pilatesübungen lenken Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Körperzentrum.

Die effektive Pilates-Technik, den unteren Rippenbogen mit Ihren Bauchmuskeln zum Becken zu senken, können Sie wirkungsvoll in den folgenden Yoga-Rückbeugen umsetzen. Die gefühlvolle Integration der Pilates-Technik schützt Rücken und Nacken vor Überbelastungen, intensiviert die energetischen Wirkungen der Rückbeugen und vertieft das Gefühl für Weite im Herzraum.

Stabilität und Flexibilität – Körperharmonie durch Kraft und Beweglichkeit

Kraftvolle Pilates-Stabilisationsübungen werden mit gefühlvollen Yoga-Stretch-Elementen kombiniert. Ihre verbesserte Körperkontrolle und das Bewusstsein für eine präzise Ausrichtung des Körpers fungieren als effektive Vorbereitung für ein gelenkschonendes, intensives Dehnungsprogramm. Die kräftigende, stabilisierende Komponente der Pilates-Technik wird über die harmonisierende Essenz des Yogas fühlbar bereichert.

In den Kurzprogrammen **Yoga pur** und **Pilates pur** können Sie vollständig in die Essenz der jeweiligen Methode eintauchen und alle Details verinnerlichen.

Den entspannenden Abschluss bildet die **Meditation** oder die **Entspannung**.

Inhalt der DVD

YogaPilates Knowhow 3 Min.
Einführung und Infos zum Trainingsprogramm

YogaPilates-Programm 69 Min.

Kurzprogramme

YogaPilates-Flow 1 24 Min.
Kraft & Balance

YogaPilates-Flow 2 22 Min.
Kontrolle und Hingabe

YogaPilates-Flow 3 16 Min.
Stabilität & Flexibilität

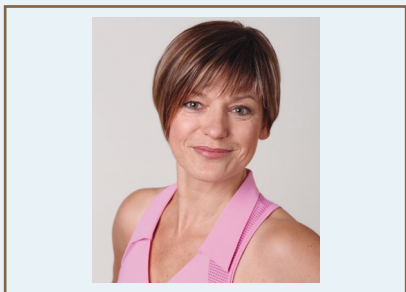
Pilates pur 25 Min.
Die besten Übungen aus der Pilates-Praxis

Yoga pur 35 Min.
Yoga für Body & Mind

Meditation 3 Min.

Entspannung 5 Min.

Christiane Wolff



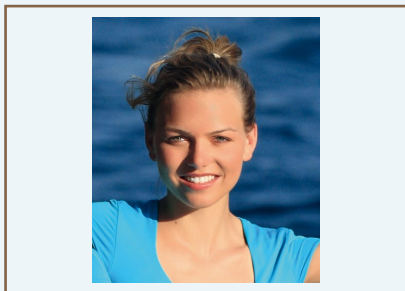
Hat das Programm dieser DVD entwickelt und präsentiert. Sie ist staatlich geprüfte Sport- & Gymnastik-Lehrerin, lizenzierte Pilates-Instruktorin, eine der ersten zertifizierten TriYoga®-Lehrerinnen in Europa, Yogalehrerein BDY/EYU. Weiterbildung in *Hormon Yoga*, imaginativer Bewegungspädagogik nach Eric Franklin und Spiraldynamik®. Bekannt ist sie durch zahlreiche Buch- und DVD-Veröffentlichungen und als Fachreferentin und Presenterin im In- und Ausland sowie als Ausbilderin bei PilatesBodymotion und TriYoga®.

Ihr liegt es am Herzen, Sie mit ihrer Begeisterung von Yoga und Pilates anzustecken und mit Ihnen ihr Wissen und ihre langjährige Erfahrung zu teilen.

www.christiane-wolff.de

Isabel Schilpp

Co-Präsenterin

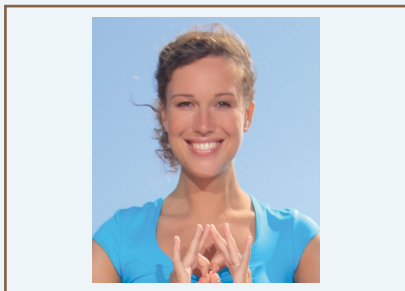


Isabel Schilpp ist ausgebildete Fitness- und Power-Yoga-Trainerin (IST). Sie sammelte schon früh Erfahrungen in unterschiedlichen Tanzformen (2 x Deutscher Meister DTB Dance Cup), Kampfsportarten und Pilates. Zum Yoga fand Sie durch die *Ashtanga Yoga Connection* und absolvierte später eine Ausbildung bei Annette Bach. Sie unterrichtet *Power Vinyasa Yoga* u. a. für Pfitzenmeier Fitnessstudios.

Weitere Informationen und Kontakt:
isa.schilpp@googlemail.com

Ranja Weis

Co-Präsenterin



Ranja Weis lebt als Schauspielerin und Yogalehrerin in München. Nach ihrer Yogalehrerausbildung bei UniYoga in Brasilien besuchte sie Kurse und Fortbildungen bei verschiedenen Lehrern in *Jivamukti Yoga, Power Yoga, Vinyasa Flow* und Pilates. Sie unterrichtet im Studio Adalbert München Yoga und gibt Kurse mit einer Kombination aus Schauspiel und Yoga.

Weitere Informationen und Kontakt:
ranjaweis@email.de

Credits

* Darsteller: Christiane Wolff, Isabel Schilpp, Ranja Weis * Regie: Elli Becker * Technische Produktionsleitung: Rainer Hucklele * Aufnahmeleitung: Axel Bold * Kamera: Michael Gsell • Bühne/Grip: Jörg Heinzmann * Assistenz Kamera/Kamera 2: Patrick Heck * Maske: Mira Kunac * Garderobe: Margot Sessler * Fotos: Jens Junge * Assistenz Set: Emel Sahin-Gsell, Nadia Al Sharairi, Annabell Hucklele * Catering: Franz Ranaldi * Drehbuch/Konzept: Elli Becker, Christiane Wolff * Screendesign/Menüdesign: Rainer Hucklele * Schnitt: Elli Becker, Annabell Hucklele * Grafik/Layout: Jörg Grimm www.vectorhafen.de * Texte: Elli Becker, Christiane Wolff * Koordination/Textredaktion: Julia Hildebrandt * Sprecherin: Annette Wunsch * Musikproduktion: Stefan Fornaro * Mastering: Stefan Fornaro * Programm: Christiane Wolff * Idee und Konzept/Produktionsleitung: Harald Schubert, Daniel Gonschorek * Ausstattung: Yogistar Vertriebs GmbH * eine Produktion der Unit Production Media Company * www.upmc.de * Unser besonderer Dank gilt Alexandra Grotti und Alexander Holland sowie der Firma Body in Balance, London www.bodyinbalance.tv



Fatburner intensiv mit Bodyshaping

von und mit Nina Winkler

Dieses Fatburner-Power-Programm vereint intensives Calorie-Burning mit gezieltem Muskelaufbau.

Verbessern Sie Ihre gesamte Körpersilhouette in kürzester Zeit!

Tai-Chi und Chi-Gong special edition

mit Young-Ho Kim und Tao-Trainer Robert Stooß

Für Einsteiger und Neugierige jeden Alters: Grund- und Aufbaukenntnisse in Tai-Chi und Chi-Gong, dem fernöstlichen Anti-Aging Power-Duo für mehr Körperspannung, Körperbewusstsein und wirkungsvollen Stressabbau.



Bauch, Beine, Po intensiv mit Core-Training

mit Nina Winkler und Johanna Fellner

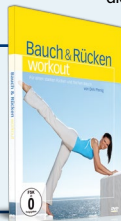
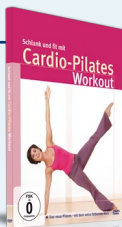
Das dynamische, anspruchsvolle Trainingsprogramm – verbessern Sie in kurzer Zeit Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Muskeldefinition.

Dieses Workout macht den Fettpölsterchen Beine!

Schlank, straff und fit mit Cardio-Pilates

Das neue Pilates mit dem extra Fatburner-Kick

Dieses neuartige, effektive Workout verbindet perfekt Fettverbrennung, Ausdauer-Training und gezieltes Body-Styling. Cardio-Training und Pilates werden zu Cardio-Pilates. Die direkten Trainingseffekte: Das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert, die Muskulatur harmonisch trainiert sowie Haltung und Figur verbessert.



Bauch & Rücken Workout

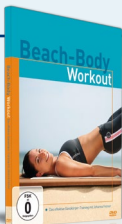
Das „All-in-one“-Programm:

Eine perfekt ausbalancierte Mischung aus Übungen für einen kräftigen, gesunden Rücken, einen flachen Bauch und eine schlanke Taille. Ob Mann oder Frau – mit diesem effektiven Workout gehören Verspannungen, Schmerzen und Haltungsprobleme bald der Vergangenheit an!

Beach-Body Workout – das effektive Ganzkörper-Training

mit Johanna Fellner

Keine Zeit für Bewegung? Hier kommt die Lösung ins Haus: Das ist Bodyshaping im eigenen Wohnzimmer! Dieses spritzige, moderne Workout lässt garantiert keine Langeweile aufkommen – endlich die volle Power für einen schlanken, straffen Beach-Body!





Online-Fitness to go!

Trainiere mit uns – wann & wo du willst

Was ist fitnessRAUM.de?

fitnessRAUM.de ist **Online Fitness-Studio und Personal Trainer** in einem. Trainiere Bauch-Beine-Po, Dance, Fatburner, Yoga und mehr – wann & wo DU willst! Ganz einfach per Computer, Laptop, Smartphone oder Tablet. Oder wähle unsere maßgeschneiderten **Programme** wie z. B. „**Schlank in 6 Wochen**“ oder „**Iss-dich-schlank**“. Detaillierter Kurs-Stundenplan, Ernährungstipps, Rezepte und Motivationstools inklusive! Alles ab 9,90 € pro Monat.

Jetzt mitmachen!

- über 700 Kurse
- mehr als 20 Sportarten
- bequem zu Hause trainieren

www.fitnessRAUM.de