kata
yoga

kata yoga

PORTFOLIO

Namaste und herzlich willkommen

Mein Name ist Katrin Astforth und ich bin leidenschaftliche Yogalehrerin. Yoga begleitet mich seit vielen Jahren. Was als Ausgleich zum Alltag begann, wurde im Lauf der Jahre zu einer tiefen Berufung.

Heute darf ich meine Erfahrung und Begeisterung für Yoga mit anderen Menschen teilen, was mich jeden Tag auf's Neue erfüllt und sehr glücklich macht. In meinem Unterricht stehst du als Mensch im Mittelpunkt – ganz gleich, ob Du gerade erst beginnst, oder deine Praxis vertiefen möchtest.

Neben mehreren bereits abgeschlossenen Ausbildungen als Yogalehrerin, bilde ich mich kontinuierlich weiter, wobei es mir besonders wichtig ist, moderne Bewegungsphysiologie in eine Yoga – Tradition einzubinden und meinen Unterricht somit abwechslungsreich und individuell zu gestalten.

„Ich freue mich sehr darauf, dich auf deiner Reise zu mehr Balance und Stärke begleiten zu dürfen.“

Basic Ashtanga LED-Class

Ashtanga Yoga ist eine kraftvolle und dynamische Form des Yoga, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

Die Schönheit von Ashtanga Yoga liegt in seiner Struktur, die es den Übenden ermöglicht, durch die Verbindung mit dem Atem sich tief in den Moment zu versinken und eine vom Atem getragene Meditation zu erleben.

Somit entwickelt sich durch regelmäßige Praxis körperliche Stärke, geistige Klarheit und spirituelle Verbundenheit. In diesen 10 Einheiten erlernst du den Ablauf einer Ashtanga Basis LED-Class. Die Haltungen sind für Anfänger geeignet, können jedoch an den Übenden angepasst werden. Du erhältst somit die wunderbare Gelegenheit, für dich eine persönliche Praxis zu entwickeln, die dir hoffentlich lange erhalten bleibt.

ASHTANGA

Mitarbeitergesundheit

Yoga kann auf vielfältige Weise die Gesundheit deiner Mitarbeiter unterstützen. Durch eine regelmäßige Yogapraxis können Muskelkraft, Flexibilität, Koordination und Balance verbessert werden. Yoga kann dazu beitragen, Rückenschmerzen zu lindern und die Haltung zu verbessern.

Durch Atemübungen und Meditationstechniken kann Yoga helfen, Stress abzubauen, Konzentration zu stärken und mentale Klarheit zu fördern. Deine Mitarbeiter können somit besser mit Herausforderungen umgehen und ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis entwickeln.

Durch das gemeinsame Praktizieren von Yoga können Teams enger zusammenwachsen, Vertrauen aufgebaut und Kommunikation gefördert werden. Insgesamt kann Yoga als betriebliches Gesundheitsmanagement einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden deiner Mitarbeiter haben und das Betriebsklima stärken.

Im Rahmen der Mitarbeitergesundheit biete ich verschiedene Workshops mit unterschiedlichen Schwerpunkten an, oder du ermöglichst deinen Mitarbeitern durch einen zehnwöchigen Kurs eine ganzheitliche Praxis zu generieren.

YOGA BEDEUTET EINHEIT

Verbindet
deinen Geist
mit deinem Körper
und schafft
Harmonie.

Pranayama und Meditation

Mit diesem Workshop möchte ich dich einladen, tiefer in deine Yogapraxis einzutauchen. Oft liegt der Fokus in der Praxis auf den klassischen Asanas. Pranayama oder Meditation werden meist vernachlässigt.

ATME

Wenn du also tiefer in diesen spannenden wie entspannenden Bereich eintauchen möchtest, bist du herzlich eingeladen, eine vom Atem getragene Yogaeinheit zu erleben, Atemübungen und ihre Wirkung zu erfahren und abschließend neue Kraft und Energie durch eine ausführlich angeleitete Meditation zu generieren.

Auch Neu-Yogis ohne Vorkenntnisse sind hier herzlich willkommen. Schenke dir eine Pause vom Alltag und erlebe die transformierende Kraft von Atemarbeit und Meditation in einer unterstützenden Umgebung.

Es gibt einen theoretischen Teil, einen therapeutisch praktischen Teil und Raum für Fragen und Austausch.

Workshop Reine Lebensfreude

Öffne dein Herz, steigere deine Energie und entfache pure Lebensfreude. In diesem Workshop wollen wir pure, positive Energie generieren.

ENERGIE

Durch ausgewählte Übungen, integriert in einen Vinyasa-Flow gönnst du dir eine wundervolle Auszeit vom Alltag, in der du deine Energiereserven auflädst. Du solltest Yoga-Erfahrung mitbringen, das heißt, gängige Begriffe und Haltungen sollten dir vertraut sein, um den Flow genießen zu können.

Es gibt zu Beginn eine kleine Einführung in die Philosophie und Geschichte des Yoga, wobei unser Fokus darauf liegt, Freude und Vitalität durch Asanas zu erleben, die speziell darauf ausgerichtet sind, das Herz zu öffnen, die Stimmung zu heben und die Lebensfreude zu stärken. Die Kombination von körperlicher Praxis, geistiger Reflexion und Austausch mit anderen, lässt dich gestärkt und strahlend in den Alltag zurückkehren.

Trauma und Resilienz

In diesem Workshop beschäftigen uns innere Blockaden und versteckte Traumata, die uns daran hindern unser volles Potential zu entfalten.

Höre auf Deinen Körper

Oft beschreiben Sprichwörter, wie sich Gefühle im Körper manifestieren. Der Schreck fährt in die Glieder, die Angst sitzt im Nacken und es wird einem schlecht vor Aufregung. Wie sehr sich negative Gefühle und versteckte Blockaden im Laufe des Lebens im Körper verankern können, können sich wohl die meisten von uns vorstellen und nachempfinden.

In diesem Workshop möchte ich dir helfen, auf deinen eigenen Körper zu hören und deine Yogapraxis deinen Bedürfnissen anzupassen. Vertraue deiner Intuition und erfahre durch therapeutisch sinnvolle Übungen Unterstützung und Bereicherung deiner Praxis.

Bitte beachte, dass dieser Workshop für Personen gedacht ist, die mental gesund sind und keine therapeutische Behandlung benötigen.

kata
yoga

kata yoga

Workshop Kinder und Erziehende

Yoga kann auf spielerische und kreative Art Kindern helfen, sich zu entspannen und zu konzentrieren.

„Wenn wir jedem achtjährigen Kind Meditation beibringen würden, könnten wir die Gewalt in der Welt innerhalb von einer Generation beenden.“

Dalai Lama

Dieser Workshop richtet sich an Mütter und Erziehende und an Kinder ab 5 Jahren. Yoga-Erfahrung ist nicht notwendig. Durch lustige Tierposen, Atemtechniken und Entspannungstechniken, die spielerisch eingebettet werden, lernen Kinder, achtsam mit sich selbst und anderen umzugehen und ihre Emotionen zu regulieren.

Kinderyoga fördert körperliche Fitness, Flexibilität, Koordination und Balance, während es gleichzeitig Ruhe und Gelassenheit vermittelt. Es ist eine wunderbare Möglichkeit, sich zu bewegen, Spaß zu haben und Fantasie zu entfalten.

Ich bin Bildhauerin, Lehrerin für Kunst und Gestalten an einer Grundschule und seit vielen Jahren Yoga-begeistert.

Ich habe bereits mehrere Ausbildungs-Module im Yoga abgeschlossen, darunter den Kurs zum Yogateacher an der Fachakademie für Sport und Gesundheit sowie eine klassische Hatha Yoga-Ausbildung. Außerdem die „Ashtanga Foundation"-Ausbildung bei Dr. Ronald Steiner in Ulm und den Yoga-Doc-Schwerpunkt, der moderne Bewegungsphysiologie in die Yogapraxis integriert.

Ich praktiziere Yoga, weil es mir nicht nur hilft, körperlich fit zu bleiben, sondern auch mein inneres Gleichgewicht fördert. Yoga ist für mich wie ein Werkzeugkasten für meine Gesundheit und ich finde immer, was ich gerade brauche. Mal sind es körperlich fordernde und stärkende Asanas, mal eine sanfte Praxis, mal die eine oder andere Atemtechnik oder eine entspannende Meditation, die den Geist klärt und den Fokus stärkt.

kata yoga

Wenn du für dich eine Praxis findest, die dich intuitiv anspricht, du diese Praxis aufnimmst, weil sie sich richtig anfühlt, dann bleibt sie dir für immer erhalten.

Und vielleicht wirst du erstaunt sein, was in deinem Leben in Gang kommt, denn Yoga ist mehr als nur körperliche Praxis. Es ist der Weg zu Frieden, Balance und emotionaler Stabilität.

ANGEBOTE FÜR FIRMEN

Diese Angebote richten sich in erster Linie an Lehrende (Schulen), Erzieher*innen (Kindergärten) und alle Firmen, denen Mitarbeitergesundheit ein echtes Anliegen ist. Natürlich biete ich darüber hinaus Privatkurse an.

Mitarbeitergesundheit					
Pranayama und Meditation	**Yoga für Kinder und Erziehende**	**Reine Lebensfreude**	**Trauma und Ressilienz**	**LED Class**	
4 Stunden	4 Stunden	4 Stunden	4 Stunden	1 Video pro Woche 10x Do. Abends online live Do.: 18:00 – 19:15 Nacharbeit 19:15 – 21:00 1x Abschlussvideo	
Gruppenkurs	Gruppenkurs	Gruppenkurs	Gruppenkurs	Einzelperson	10 Teilnehmer*innen
490,- €	**490,- €**	**490,- €**	**490,- €**	**370,- €**	**3.400,- €**
Option 1: Alle Kurse finden online und live statt.					
Option 2: Präsenztermine (zzgl. Fahrtkosten) sind nach Absprache möglich.					

ANGEBOTE PRIVAT

Diese Angebote richten sich an alle Yoga-Praktizierenden und die es werden wollen, Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen.

	Privatkurse		
	Mo.	Mi.	Do.
	Yoga Online	Yoga Online	Yoga Online
Dauer	08:00 – 09:00	08:00 – 09:00	18:00 – 19:15
			Nacharbeit 19:15 – 21:00
Schwerpunkt	Individuell, je nach TN	Individuell, je nach TN	Ashtanga
Einzelstunde	**10,- €**	**10,- €**	**15,- €**
Im Monatspaket durchschnittlich enthalten sind 12 Stunden	**Monatspaket 65,- €**		
Im Jahres-Abo durchschnittlich enthalten sind 150 Stunden	**Jahrespaket 650,- €***		
	*Bei einmaliger Bezahlung günstiger als bei monatlicher Buchung.		

KONTAKT

hello@katayoga.net

0176 | 800 22 446

www.katayoga.net