

# Yoga jetzt!

Die besten Flows aus Yoga und Pilates  
mit Christiane Wolff



## TriYoga®-Flow

Diese DVD lädt Sie ein, in die Welt der Yoga-Flows einzutauchen. TriYoga® ist ein fließender Yoga-Stil, der von der in Kalifornien lebenden Yogameisterin Kali Ray entwickelt wurde. In einzigartiger Weise werden klassische Asanas und unzählige Modifikationen synchron zur Atmung fließend miteinander verbunden. Variationsreiche Körperhaltungen, harmonische Wellenbewegungen der Wirbelsäule und dynamische Wiederholungen vereinen sich in den Sequenzen mit Pranayama (Atmung) und Mudras (Handgesten). Die anmutigen Bewegungen im Rhythmus des Atems fördern Beweglichkeit, Leichtigkeit und die Kunst, Kraft aus dem inneren Loslassen zu entwickeln. Durch Meditation in Bewegung lernen Sie Ihren Körper schätzen, lenken den Blick zu Ihrem inneren Lächeln, um bisher verborgene oder blockierte Energie freizusetzen.

*Tauchen Sie ein in den inneren Fluss.*

## Pilates-Flow

Zentrales Anliegen der Pilates-Methode ist die erfolgreiche Stabilisierung der Körpermitte. Aus der gezielten Beanspruchung der Bauch-, Beckenboden- und der tief liegenden Rückenmuskulatur entsteht ein „muskulärer Gürtel“, aus dem jede Bewegung initiiert, geführt und gesteuert wird und der bei allen Anforderungen geschmeidig, elastisch und angemessen kraftvoll reagiert. Durch dieses intelligente Training werden Rückenschmerzen verhindert, die aus einer schwachen Körpermitte resultieren, Verspannungen gelöst, rückenbelastende Haltungen und Bewegungen korrigiert sowie die Körperbalance verbessert. Der rote Faden der Flows ist wie im Yoga die Atmung. Die spezielle Atemtechnik des Pilates-Trainings, bei der die Ausatmung durch den Mund forciert und verlängert wird, trainiert gezielt die Atemmuskulatur, unterstützt die Kraftentwicklung des Körpers und befreit von Giftstoffen. Die Pilates-Flows dieser DVD unterstützen die innere Aufrichtung und verbessern die Bewegungsführung. Eine sichere Balance und ein gesteigertes Bewegungsgefühl vertiefen das Yoga-Flow-Erlebnis und optimieren die Ausführung der Asanas.

*Tanzen Sie mit Ihren inneren Kräften.*

**„Pilates-Flow und Yoga-Flow sind wie Vanilleeis und Erdbeeren  
– beides einzeln ein Genuss, gemeinsam ein Geschmackserlebnis.“**



ist eine der ersten zertifizierten TriYoga®-Lehrerinnen in Europa. Aus ihrer langjährigen Yoga-Praxis gewinnt sie physische wie auch mental-spirituelle Inspiration für ihre vielfältigen Aufgaben als Fachbuchautorin und MindBody-Pädagogin. Ihr fundierter und vielseitiger fachlicher Background fußt auf ihrer Ausbildung zur staatlich geprüften Sport- und Gymnastik-Lehrerin sowie zur lizenzierten Pilates-Trainerin und wird getragen von unermüdlichem Weiterbildungs-Engagement und ihren langjährigen Erfahrungen als Bewegungs-Therapeutin.

Als beliebte Fachreferentin und Presenterin ist sie national wie international für verschiedene Institutionen tätig und bildet in dieser Funktion seit mehreren Jahren auch Yoga- und Pilates-TrainerInnen aus. In ihren Seminaren, Pilates-BODYMOTION-Ausbildungsschulungen sowie in ihren zahlreichen Pilates- und Yoga-Büchern und den DVD-Produktionen ist stets die Liebe zum fachlichen Detail spürbar.

Weitere Informationen und Kontakt:  
[www.christiane-wolff.de](http://www.christiane-wolff.de)

## Credits

» Team Yoga: Christiane Wolff, Stephanie Mägerlein, Katja Lührs » Regie: Elli Becker » Kamera: Michael Gsell » Technische Produktionsleitung: Rainer Huckele » Koordination: Julia Hildebrandt » Kran Operator: Jörg Heinzmann » 2. Kamera: Patrick Heck » Fotos: Jens Junge, [www.jensjungefotodesign.de](http://www.jensjungefotodesign.de) » Maske: Heike Leska » Garderobe: Emel Sahin » Catering: Franz Ranaldi, [www.pazzas-garden.de](http://www.pazzas-garden.de) » Assistenz Set: Margot Sessler, Nadia Al Sharairi » Ausstattung: Röhnisch Deutschland, [www.rohnisch.com](http://www.rohnisch.com), Yogistar Vertriebs GmbH,

[www.yogistar.com](http://www.yogistar.com) » Programm: Christiane Wolff » Drehbuch: Elli Becker » Künstlerische Leitung: Daniel Gonschorek » Schnitt: Elli Becker » Sprecherin: Annette Wunsch » Grafik/Layout: [www.echtweiss.de](http://www.echtweiss.de) » Menüdesign: Rainer Huckele » Musikproduktion: Stefan Fornaro » Authoring/Mastering: Stefan Fornaro » Produktionsleitung: Harald Schubert » Idee, Konzept und Produktion: Harald Schubert, Daniel Gonschorek » eine Produktion der Unit Production Media Company » Gedreht in St'Agata sui due Golfi, Italien

# Mudras – Tanz der Hände zur inneren Kommunikation

Frei übersetzt bedeutet Mudra: „Ein Siegel, das Freude schenkt.“ Vergleichbar mit den Asanas, den Körperhaltungen des Yogas, haben bestimmte Finger- und Handhaltungen eine positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Unsere Hände spiegeln häufig die innere Gemütsverfassung wider, beispielsweise wenn wir nervös mit den Fingern trommeln. Die Beweglichkeit der Finger steht im direkten Zusammenhang mit der Flexibilität des gesamten Körpers. Die Gehirnforschung konnte eine positive Beeinflussung der Gehirnströme bei speziellen Handhaltungen und Berührungen nachweisen. Nutzen wir also „Finger-Yoga“ als eine positive Kraftquelle, um Gemütsschwankungen auszugleichen, dem Körper den Weg zu Lockerheit und Entspannung zu bahnen und mit Hilfe von Visualisierungstechniken den inneren Reichtum zu entfalten. Vielleicht sogar nicht nur während der Yoga-Flows, sondern als kleine Entspannungs-Oase oder Besinnungspause im Alltag.



## 1. Om-Mudra – Jnana-Mudra Geste des Wissens, des Bewusstseins

Daumen und Zeigefingerspitzen berühren sich sanft und bilden einen Kreis, Mittel-, Ring- und kleiner Finger bleiben gestreckt. Diese Geste symbolisiert die Verbundenheit zwischen menschlichem Bewusstsein (Zeigefinger) und göttlichem Bewusstsein (Daumen) und damit einen Grundgedanken des Yogas, die Verbindung des Einzelnen mit dem großen Ganzen. Lebensfreude und Glück sind erlebbar, wenn es gelingt, mit Fingerspitzengefühl die individuellen Bedürfnisse, Ziele und Werte in eine harmonische Verbindung zum persönlichen Umfeld zu bringen.

Variation: Legt man beide Daumen aneinander, entsteht eine „Lotosblüte“.



## 2. Anjali-Mudra Geste des Gebets, Gruß an das innere Selbst

Die Hände vor dem Herzen zu schließen unterstützt die innere Sammlung und vertieft Gefühle von Harmonie, Ausgeglichenheit, Ruhe und Frieden. Diese Geste symbolisiert die Zuwendung zum göttlichen Funken, der jedem Menschen innewohnt, und öffnet das Tor zur inneren Besonnenheit, in der eigenen Seele die Seele des anderen zu erkennen. Mit der Gewissheit, dass alles eins ist, wenn wir der Sichtweise des Herzens folgen, ermöglicht das Neigen des Kopfes mit geschlossenen Augen zusammen mit der Geste des Gebets und dem Wort Namaste, das aus dem Sanskrit kommt und sinngemäß „Ich verbeuge mich vor Dir“ heißt, sich mit Respekt und innerer Freude mit anderen zu verbinden.



## 3. Trikona-Mudra Geste der Dreieinheit

Beide Hände sind gestreckt, Zeigefingerspitzen und Daumenspitzen berühren einander, so dass ein Dreieck entsteht. Dieses Mudra symbolisiert die Grundidee des Yogas, die Verbindung als Einheit. Körper, Geist und Seele vereinen sich in den Flows durch eine konzentrierte

Ausführung von Asanas, Mudras und Atmung.



## 4. Sampurna-Mudra Geste des Loslassens

Die Finger sind verschränkt, beide Zeigefinger liegen gestreckt aneinander. Diesem Mudra wird eine harmonisierende Wirkung zugeschrieben, in dem es den Abfluss von negativer und verbrauchter Energie begünstigt. Um die feinmotorische Koordination, die Konzentration und die Synchronisation von rechter und linker Gehirnhälfte zu verbessern, wird in der TriYoga®-Praxis bei Asanas zur rechten Seite der rechte Daumen nach oben verschränkt und bei Asanas zur linken Seite der linke Daumen.



## 5. Hakini-Mudra Geste der Konzentration und Klarheit

Alle Fingerspitzen werden sanft aneinandergelegt. Die sanfte Berührung der sehr sensiblen Bereiche unseres Körpers fördert die Konzentration. In Verbindung mit einer meditativen, ausgeglichenen Stimmung unterstützt diese Geste die Balance und das Sammeln geistiger Kräfte.



## 6. Padma-Mudra – die Lotosblüte Geste der Reinheit und des Lebens

Handballen, Außenkanten der Daumen und Spitzen der kleinen Finger berühren sich, so dass die Hände vor dem Herzen eine Blüte symbolisieren. Ein Blütenkelch, der sich den Insekten öffnet, damit sie, ihrer Bestimmung folgend, die Blüte bestäuben. Ein wunderschönes Symbol für das Herz als Wohnraum der Liebe, des Wohlwollens und der Zuneigung, die wir bedingungslos verschenken sollten. Gleichzeitig öffnet sich die Blüte der Sonne, dem göttlichen Prinzip, und lässt sich reich beschenken. Die mentale Verbindung mit der blühenden Blume und die Freude, die sie verbreitet, öffnet den inneren Dialog mit der Natur, mit dem Guten, das in jedem Menschen ist, und erfüllt das Herz mit Liebe und Licht.

# Programm im Überblick

Dieses einstündige Programm macht Sie schrittweise mit allen Flow-Aspekten dieser DVD vertraut. Der ruhige Einstieg lässt Sie den Atem wahrnehmen und behutsam führen, um den Fokus nach innen zu lenken. Die folgenden Flows schulen die Flexibilität des Rückens und geben Raum, um mit Ihren Kräften zu spielen. Der Pilates-Flow lenkt alle Sinne auf die Kraft Ihres Körperzentrums, um anschließend die innere Kraft zu erleben, die dem Körper Balance schenkt. Nach und nach werden die Flows entspannter und führen zu Momenten der Entspannung und Besinnung.

## TriYoga®-Pilates-Flow (66 Min.)

- |  |  |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zeit für bewusste Atmung</b><br/>Ankommen, den Atem spüren</li> <li>2. <b>Momente der Beweglichkeit</b><br/>Mobilisation der Wirbelsäule</li> <li>3. <b>Augenblicke der Kraft</b><br/>Dynamische und kräftigende Asanas</li> <li>4. <b>Pilates: Zeit für Zentrierung</b><br/>Konzentration auf das Körperzentrum</li> <li>5. <b>Augenblicke des Gleichgewichts</b><br/>Balance und Standfestigkeit</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>6. <b>Beweglichkeit der Hüfte</b><br/>Vitalität und Leichtigkeit</li> <li>7. <b>Ausklang</b><br/>Harmonie und Entspannung</li> <li>8. <b>Entspannung</b><br/>Momente der Ruhe</li> <li>9. <b>Momente der Besinnlichkeit</b><br/>Mudra Flow</li> </ol> |
|--|--|

Sollte Ihre Zeit nicht ausreichen für das einstündige Yoga-jetzt!-Programm, so müssen Sie auf Ihr Flow-Erlebnis nicht verzichten. In Abhängigkeit von Ihrem Wunsch nach mehr Bewegung, speziell zur Unterstützung Ihres Rückens, als Herausforderung für Ihr Körperzentrum oder als kleine Yoga-Oase finden Sie auf dieser DVD drei kürzere, in sich geschlossene Flow-Programme, inklusive Einstimmung und Ausklang.

## Kleine Yoga-Oase 15 Min.

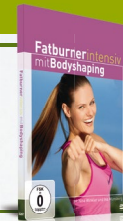
1. **Einstimmung**  
Atmung und Mobilisation
2. **Augenblicke der Kraft**  
Dynamische und kräftigende Asanas

## Zeit für den Rücken 15 Min.

1. **Für einen starken Rücken**  
Länge, Weite und Kraft
2. **Momente der Beweglichkeit**  
Mobilisation der Wirbelsäule

## Kraft durch Pilates 12 Min.

1. **Aktivierung aus der Körpermitte**



### 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

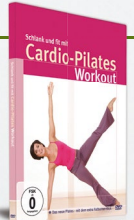
Für Einsteiger und Neugierige jeden Alters: Grund- und Aufbaukenntnisse in Tai-Chi und Chi-Gong, dem fernöstlichen Anti-Aging Power-Duo für mehr Körperspannung, Körperbewusstsein und wirkungsvollen Stressabbau.



### 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

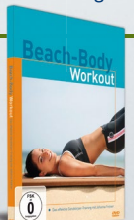
Dieses neuartige, effektive Workout verbindet perfekt Fettverbrennung, Ausdauer-Training und gezieltes Body-Styling. Cardio-Training und Pilates werden zu Cardio-Pilates. Die direkten Trainingseffekte: Das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert, die Muskulatur harmonisch trainiert sowie Haltung und Figur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