

Übersicht über unsere Videothek

Yogatherapie-Tage: Sie richten sich vor allem an YogalehrerInnen zur Vertiefung einer Problematik und zur Inspiration des eigenen Unterrichts.

YTT | Skoliose – Geheimnisse und Yogatherapie

<https://momentum-regeneration.com/events/ytt-skoliose-geheimnisse-und-yogatherapie/>

YTT | Unser Herz – medizinisch, emotional, spirituell (Valentinstag)

<https://momentum-regeneration.com/events/ytt-unser-herz-medizinisch-emotional-spirituell-valentinstag/>

YTT | Halswirbelsäule – Fundament der Sinne

<https://momentum-regeneration.com/events/ytt-halswirbelsaeule-fundament-der-sinne/>

YTT | Hände – Feingefühl und Ausdruck

<https://momentum-regeneration.com/events/ytt-haende-feingefuehl-und-ausdruck/>

YTT | Selbstregulation und Entspannung – Yoga bei Erschöpfung

<https://momentum-regeneration.com/events/ytt-selbstregulation-und-entspannung-yoga-bei-erschoepfung/>

YTT | Stress und Resilienz

<https://momentum-regeneration.com/events/ytt-stress-und-resilienz/>

YTT | Women's Circle – Beckenboden und weibliche Beckenorgane

<https://momentum-regeneration.com/events/ytt-womens-circle-beckenboden-weibliche-beckenorgane/>

YTT | Women's Circle: „Diaphragma Pelvis – Myofasziale Verbindungen des Beckenbodens

<https://momentum-regeneration.com/events/ytt-womens-circle-diaphragma-pelvis-myofasziale-verbindungen-des-beckenbodens/>

YTT | Women's Circle – Menopause

<https://momentum-regeneration.com/events/ytt-womens-circle-menopause/>

YTT | Women's Circle – Loslassen und in Verbindung bleiben

<https://momentum-regeneration.com/events/ytt-womens-circle-loslassen-und-in-verbinding-bleiben/>

YTT | Yoga mit Krebskranken – Grundlagen

<https://momentum-regeneration.com/events/yoga-mit-krebserkrankten-grundlagen/>

YTT | Yoga mit Krebskranken – Mittel und Wege

<https://momentum-regeneration.com/events/yoga-mit-krebserkrankten-wege-und-werkzeuge/>

YTT | Arthrose

<https://momentum-regeneration.com/events/ytt-arthrose/>

YTT | Atemwege – ein empfindliches System

<https://momentum-regeneration.com/events/ytt-atemwege-ein-empfindliches-system/>

YTT | Yoga 60 Plus – Yoga in den silbernen und goldenen Jahren

<https://momentum-regeneration.com/events/ytt-yoga-60-plus-yoga-in-den-silbernen-und-goldenen-jahren/>

YTT | Brustwirbelsäule und Brustraum – unser Zentrum

<https://momentum-regeneration.com/events/ytt-brustwirbelsaeule-und-brustraum-unser-zentrum/>

YTT | Immunsystem – Das Geheimnis der Balance

<https://momentum-regeneration.com/events/ytt-immunsystem-das-geheimnis-der-balance/>

YTT | Schnittstellen YogAyurveda 2.0

<https://momentum-regeneration.com/events/ytt-schnittstellen-yogayurveda-2-0/>

YTT | Rund um die Hüfte

<https://momentum-regeneration.com/events/ytt-rund-um-die-huefte/>

YTT | Die Schulter in Yoga und Yogatherapie

<https://momentum-regeneration.com/events/die-schulter-in-yoga-und-yogatherapie/>

AsanaLab: Darin laborieren wir mit verschiedenen Asana herum und schauen uns verschiedenste Aspekte der Körperhaltungen und Bewegungen an. Die AsanaLab's sind für alle praktizierende geeignet.

AsanaLab | Hände

<https://momentum-regeneration.com/events/asanalab-haende/>

AsanaLab | Einführung

<https://momentum-regeneration.com/events/asana-lab-einfuehrung/>

AsanaLab | Selbstregulation und Entspannung – Yoga bei Erschöpfung

<https://momentum-regeneration.com/events/selbstregulation-und-entspannung-yoga-bei-erschoepfung-2/>

AsanaLab | 10 Stunden, 10 Körperregionen, 10 Asana, 100 Variationen

<https://momentum-regeneration.com/events/asanalab-10-stunden-10-koerperregionen-10-asana-100-variationen/>

Neujahrsbeginn mit Yama und Niyama

<https://momentum-regeneration.com/events/neujahrsbeginn-mit-yama-und-niyama/>

AsanaLab | Beckenboden – Beckenraum

<https://momentum-regeneration.com/events/asanalab-beckenboden-beckenraum/>

AsanaLab | Balance der Sinne, des Nackens und der Kiefergelenke

<https://momentum-regeneration.com/events/asanalab-balance-fuer-sinne-nacken-und-kiefergelenke/>

AsanaLab | Gleichgewicht & Balance – Lebendigkeit auf der Matte und im Leben
<https://momentum-regeneration.com/events/asanalab-gleichgewicht-balance-lebendigkeit-auf-der-matte-und-im-leben/>

AsanaLab | Lendenwirbelsäule und Iliosakralgelenke
<https://momentum-regeneration.com/events/asana-lab-lendenwirbelslaeule-und-iliosakralgelenke/>

AsanaLab | Halswirbelsäule
<https://momentum-regeneration.com/events/asanalab-halswirbelsaeule/>

AsanaLab | Augengesundheit
<https://momentum-regeneration.com/events/asanalab-augengesundheit/>

AsanaLab | Hüftgelenke – Gesunde Hüften trotz und mit Yoga
<https://momentum-regeneration.com/events/hueftgelenke-gesunde-hueften-trotz-und-mit-yoga/>

AsanaLab | Yoga bei Arthrose
<https://momentum-regeneration.com/events/yoga-bei-arthrose/>

AsanaLab | Immunbalance
<https://momentum-regeneration.com/events/immunbalance/>

Therapiestunden sind eines unserer Highlights: Sie richten sich sowohl an Unterrichtenden zur Inspiration und Erhöhung der Kompetenz als auch für Betroffene mit verschiedenen Problemen, um den Heilungsprozess zu unterstützen und aktiv zu gestalten. Die Videos sind schrittweise aufgebaut und erklären die Anatomie, Pathologie und vor allem detailliert das, was wir selbst zu unserem Heilungsprozess beitragen können. Weil Yoga wirkt!

YTS | Therapeutische Flows
<https://momentum-regeneration.com/events/therapiestunden-therapeutische-flows/>

YTS | Die Schulterregion unter der Lupe der Yogatherapie
<https://momentum-regeneration.com/events/therapiestunden-die-schulterregion-unter-der-lupe-der-yogatherapie/>

YTS | Fokus Kniegelenke
<https://momentum-regeneration.com/events/yts-fokus-kniegelenke/>

YTS | Fokus Hüftgelenk
<https://momentum-regeneration.com/events/yts-fokus-hueftgelenk/>

YTS | Fokus Blutdruck – Neu betrachtet
<https://momentum-regeneration.com/events/yts-fokus-blutdruck-neu-betrachtet/>

YTS | Fokus Osteoporose – Neue Perspektiven
<https://momentum-regeneration.com/events/yts-fokus-osteoporose-neue-perspektiven/>

YTS | Rückenschmerz – Fokus Lendenwirbelsäule

<https://momentum-regeneration.com/events/yts-rueckenschmerz-fokus-lendenwirbelsaeule/>

YTS | Die Füße auf der Matte – und im Leben

<https://momentum-regeneration.com/events/yts-die-fuesse-auf-der-matte-und-im-leben/>

YTS | Halswirbelsäule – Stabilität, Leichtigkeit und Integration

<https://momentum-regeneration.com/events/yts-halswirbelsaeule-stabilitaet-leichtigkeit-und-integration/>

YTS | Immunsystem – Immunbalance

<https://momentum-regeneration.com/events/yts-immunsystem-immunbalance/>

Yogakurse: Wir denken, da ist für alle was dabei! Mal liegt der Fokus mehr auf das Spüren im Körper, mal auf dem Atem und immer wieder auch auf die Fitness im Kontext des Yoga.

Neujahrsbeginn 2025 mit Yama und Niyama

<https://momentum-regeneration.com/events/neujahrsbeginn-mit-yama-und-niyama/>

YK | Yoga for Life – Meeting Yourself

<https://momentum-regeneration.com/events/yk-yoga-for-life-meeting-yourself/>

YK | Yoga for Fitness – Staying Fit and Healthy

<https://momentum-regeneration.com/events/yk-yoga-for-fitness-staying-fit-and-healthy/>

YK | Yoga for Life - MoveBreathMeditate

<https://momentum-regeneration.com/events/yk-yoga-for-life-movebreathmeditate/>

YK | Female Fitness Yoga - Frauenkraft

<https://momentum-regeneration.com/events/yk-female-fitness-yoga-frauenkraft/>

YK | Fühlendes Yoga - Körperpoesie Continued

<https://momentum-regeneration.com/events/yk-fuehlendes-yoga-koerperpoesie-eine-somatische-bewegungspraxis/>

YK | Yoga for Life – Pure

<https://momentum-regeneration.com/events/yk-yoga-for-life-pure/>

YK | Einführung in Prāṇāyāma

<https://momentum-regeneration.com/events/vinyasakrama-der-atmung/>

YK | Yoga for Fitness – Essentials – Bereit für den Sommer

<https://momentum-regeneration.com/events/yogakurse-yoga-for-fitness-serie-3-bereit-fuer-den-sommer/>

YK | Yoga for Life

<https://momentum-regeneration.com/events/yk-yoga-for-life/>

YK | Fühlendes Yoga – Kursblock 2

<https://momentum-regeneration.com/events/yk-fuehlendes-yoga-kursblock-2/>

YK | Fühlendes Yoga – Kursblock 1

<https://momentum-regeneration.com/events/yk-fuehlendes-yoga-kursblock-1/>

YK | Yoga for Fitness – Serie 2

<https://momentum-regeneration.com/events/yk-yoga-for-fitness-serie-2/>

YK | Yoga for Life – Kriya Yoga

<https://momentum-regeneration.com/events/yk-yoga-for-life-kriya-yoga/>

YK | Yoga for Fitness – Serie 1

<https://momentum-regeneration.com/events/yk-yoga-for-fitness-serie-1/>

YK | Yoga for Life – Diving Deeper

<https://momentum-regeneration.com/events/yk-yoga-for-life-diving-deeper/>

YK | Yoga for Life – continued

<https://momentum-regeneration.com/events/yk-yoga-for-life-continued/>

YK | Yoga für frühlingsfrisch

<https://momentum-regeneration.com/events/yk-fuehlendes-yoga-fruehlingsfrisch/>

Workshops: Einfach für Alle

WS | Yoga im Alter

<https://momentum-regeneration.com/events/ws-yoga-im-alter/>

WS | Yoga bei Hüft- und Kniebeschwerden

<https://momentum-regeneration.com/events/ws-yoga-bei-hueft-und-kniebeschwerden/>

WS | Verletzungsprophylaxe im Yogaunterricht

<https://momentum-regeneration.com/events/ws-verletzungsprophylaxe-im-yogaunterricht/>

WS | Yoga im Alter – ein Online-Praxisworkshop mit Dr. med. Günter Niessen

<https://momentum-regeneration.com/events/ws-yoga-im-alter-ein-online-praxisworkshop-mit-dr-med-guenter-niessen/>

Freebies: Natürlich auch für Alle 😊

Freebie | Tanz mit dem Atem – eine freie Yogastunde

<https://momentum-regeneration.com/events/freebie-tanz-mit-dem-atem-eine-freie-yogastunde/>

Freebie | Fühlendes Yoga – Körperpoesie

<https://momentum-regeneration.com/events/freebie-fuehlendes-yoga-koerperpoesie/>

Freebie | Herzraum – wo Kognition und Intuition sich begegnen – Gratisstunde
<https://momentum-regeneration.com/events/freebie-herzraum-wo-kognition-und-intuition-sich-begegnen-gratisstunde/>

Freebie | Yoga for Fitness – Gratisstunde
<https://momentum-regeneration.com/events/freebie-yoga-for-fitness-gratisstunde/>

Freebie | Führendes Yoga – Gratisstunde
<https://momentum-regeneration.com/events/freebie-fuehlendes-yoga-gratisstunde/>