

Übersicht über unsere Videothek

Yogatherapie-Tage (YTT)

Vertiefung einer Problematik zur Inspiration des eigenen Unterrichts – vor allem für YogalehrerInnen.

Titel	Link
Skoliose – Geheimnisse und Yogatherapie	ytt-skoliose-geheimnisse-und-yogatherapie
Unser Herz – medizinisch, emotional, spirituell	https://momentum-regeneration.com/events/ytt-unser-herz-medizinisch-emotional-spirituell/
Halswirbelsäule – Fundament der Sinne	ytt-halswirbelsaeule-fundament-der-sinne
Hände – Feingefühl und Ausdruck	ytt-haende-feingefuehl-und-ausdruck
Selbstregulation und Entspannung – Yoga bei Erschöpfung	ytt-selbstregulation-und-entspannung-yoga-bei-erschoepfung
Stress und Resilienz	ytt-stress-und-resilienz
Women's Circle – Beckenboden und weibliche Beckenorgane	ytt-womens-circle-beckenboden-weibliche-beckenorgane
Women's Circle – Menopause	ytt-womens-circle-menopause
Yoga 60 Plus – Yoga in den silbernen und goldenen Jahren	ytt-yoga-60-plus-yoga-in-den-silbernen-und-goldenen-jahren
Brustwirbelsäule und Brustraum – unser Zentrum	ytt-brustwirbelsaeule-und-brustraum-unser-zentrum
Immunsystem – Das Geheimnis der Balance	ytt-immunsystem-das-geheimnis-der-balance
Die Schulter in Yoga und Yogatherapie	die-schulter-in-yoga-und-yogatherapie
Yoga Somatics – therapeutische Wirksamkeit	ytt-yoga-somatics-therapeutische-wirksamkeit
Mudrā – die subtile Kraft unserer Hände	ytt-hasta-mudra-die-subtile-kraft-unserer-haende

AsanaLab

Praktisches Erforschen verschiedener Āsana und Bewegungsaspekte – für alle Praktizierenden geeignet.

Titel	Link
Unsere Hände	asanalab-haende
Selbstregulation und Entspannung – Yoga bei Erschöpfung	selbstregulation-und-entspannung-yoga-bei-erschoepfung-2
10 Stunden, 10 Körperregionen, 10 Asana, 100 Variationen	asanalab-10-stunden-10-koerperregionen-10-asana-100-variationen
Neujahrsbeginn mit Yama und Niyama	https://momentum-regeneration.com/events/ytt-unser-herz-medizinisch-emotional-spirituell/
Beckenboden – Beckenraum	asanalab-beckenboden-beckenraum
Balance der Sinne, des Nackens und der Kiefergelenke	asanalab-balance-fuer-sinne-nacken-und-kiefergelenke
Lendenwirbelsäule und Iliosakralgelenke	asana-lab-lendenwirbelsaeule-und-iliosakralgelenke
Hüftgelenke – Gesunde Hüften trotz und mit Yoga	hueftgelenke-gesunde-hueften-trotz-und-mit-yoga

Therapiestunden (YTS)

Schrittweise aufgebaute Einheiten zu Anatomie, Pathologie und Selbstwirksamkeit im Heilungsprozess.

Titel	Link
Therapeutische Flows	therapiestunden-therapeutische-flows
Die Schulterregion unter der Lupe der Yogatherapie	therapiestunden-die-schulterregion-unter-der-lupe-der-yogatherapie
Fokus Kniegelenke	yts-fokus-kniegelenke
Fokus Hüftgelenk	yts-fokus-hueftgelenk
Fokus Blutdruck – Neu betrachtet	yts-fokus-blutdruck-neu-betrachtet
Fokus Osteoporose – Neue Perspektiven	yts-fokus-osteoporose-neue-perspektiven
Rückenschmerz – Fokus Lendenwirbelsäule	yts-rueckenschmerz-fokus-lendenwirbelsaeule
Die Füße auf der Matte – und im Leben	yts-die-fuesse-auf-der-matte-und-im-leben
Halswirbelsäule – Stabilität, Leichtigkeit und Integration	yts-halswirbelsaeule-stabilitaet-leichtigkeit-und-integration
Immunsystem – Immunbalance	yts-immunsystem-immunbalance
Erlebte Anatomie und therapeutische Body-Scans – 10 Wochen, 10 Körperregionen	yts-erlebte-anatomie-und-therapeutische-body-scans-10-wochen-10-koerperregionen

Yogakurse (YK)

Breites Kursangebot – vom Spüren über den Atem bis zur Fitness im Kontext des Yoga.

Titel	Link
Yama und Niyama	https://momentum-regeneration.com/events/yk-neujahrsbeginn-2025/
Yoga for Life – Meeting Yourself	yk-yoga-for-life-meeting-yourself
Female Fitness Yoga – Frauenkraft	yk-female-fitness-yoga-frauenkraft
Fühlendes Yoga – Körperpoesie Continued	yk-fuehlendes-yoga-koerperpoesie-eine-somatische-bewegungspraxis
Einführung in Prāṇāyāma	vinyasakrama-der-atmung
Yoga for Life – Kriya Yoga	yk-yoga-for-life-kriya-yoga
Yoga for Fitness – Basics	yk-yoga-for-fitness-serie-1
Yoga for Life – Diving Deeper	https://momentum-regeneration.com/events/yk-yoga-for-fitness-serie-1/
Yoga for Life – continued	yk-yoga-for-life-continued
Fühlendes Yoga – Körperpoesie – Under the Skin	yk-fuehlendes-yoga-koerperpoesie-under-the-skin
Yoga im Alter	yk-yoga-im-alter
Yoga for Life – Embracing Your Self	yk-yoga-for-life-embracing-your-self
Yoga for Fitness – Work-Out to Work-In	yk-yoga-for-fitness-work-out-to-work-in

Workshops (WS)

Einfach zugängliche Praxisworkshops für alle.

Titel	Link
Verletzungsprophylaxe im Yogaunterricht	ws-verletzungsprophylaxe-im-yogaunterricht
Praxisworkshop: Feine Verbindungen – Yogatherapie für Augen, Kiefer und Nacken	ws-praxisworkshop-feine-verbindungen-yogatherapie-fuer-auge-kiefer-und-nacken
System Beckenboden – Der Beckenraum im Yoga – Modul 2	ws-system-beckenboden-der-beckenraum-im-yoga-modul-1-232
System Beckenboden – Der Beckenraum im Yoga – Modul 1	https://momentum-regeneration.com/events/ws-system-beckenboden-der-beckenraum-im-yoga-modul-1/

Freebies

Kostenlose Schnupperstunden als Einstieg in die verschiedenen Kursreihen.

Titel	Link
Tanz mit dem Atem – eine freie Yogastunde	freebie-tanz-mit-dem-atem-eine-freie-yogastunde
Fühlendes Yoga – Körperpoesie	freebie-fuehlendes-yoga-koerperpoesie
Herzraum – wo Kognition und Intuition sich begegnen – Gratisstunde	freebie-herzraum-wo-kognition-und-intuition-sich-begegnen-gratisstunde
Yoga for Fitness – Gratisstunde	freebie-yoga-for-fitness-gratisstunde
Sunny Morning Yoga Freebie	freebie-sunny-morning-yoga-freebie