YOGA & PILATES INSPIRATIONDAY

ACISO Academy
POWERED BY INJOY

SAMSTAG
24. JANUAR 2026

ALTE ZIEGELEI ALTENBURG

Käthe-Kollwitz-Str. 61–63, 04600 Altenburg

STUNDENPLANUNG

Zeit	**Raum 1** (groß)	**Raum 2** (klein)
8:15 – 8:40 Uhr	Registrierung, Welcome der Referenten, TN Listen, Armbändchen für TN	
8:45 – 10:00 Uhr	Yoga – absolute Beginner (Katrin)	LES Mills Vinyasa Yoga (Eric Jacobi)
10:10 – 11:25 Uhr	Yogilates (Susana)	Pranayama Basic (Katrin)
11:35 – 12:50 Uhr	Pilates Rolle (Susana)	Erdung & Stabilität (Ramona)
Pause		
13:30 – 14:45 Uhr	Partner-Yoga (Susana und Ramona)	Les Mills Yoga Breath (Eric Jacobi)
14:55 – 16:10 Uhr	Hüftöffner – Raum schaffen & Loslassen (Ramona)	Go to Handstand (Katrin)
16:20 – 17:35 Uhr	Yoga für`s Herz (Katrin)	Les Mills Pilates (Eric Jacobi)

INJOY QUALITY GMBH
Valentin-Linhof-Str. 8 · 81829 München

Tel. + 49 (0) 89 45 09 81 311
academy@aciso.com · www.aciso-academy.com

YOGA & PILATES INSPIRATIONDAY

ACISO Academy
POWERED BY INJOY

SAMSTAG
24. JANUAR 2026

ALTE ZIEGELEI ALTENBURG

Käthe-Kollwitz-Str. 61–63, 04600 Altenburg

PROGRAMM

Yoga fürs Herz (75 min Praxis)
Katrin Reuss

Wir wollen Blockaden und Widerstände lösen und Leichtigkeit und Weite schaffen.

Go to Handstand (75 min Praxis)
Katrin Reuss

Manch einer hat den Handstand als Kind geübt. Doch für viele Yogateilnehmende ist die im Yoga Adho Mukha Vrksasana genannte Haltung eine Herausforderung. Unsere Praxis bereitet auf den Handstand vor, bietet Varianten und klingt mit ausgleichenden Übungen aus. Wer sich der Herausforderung stellt, gewinnt: Mut, Selbstvertrauen und die Fähigkeit stabil zu bleiben, wenn alles Kopf steht ;-)

Pranayama Basics (Workshop 30 min Theorie, 45 min Praxis)
Katrin Reuss

Yoga kennt eine Vielzahl wertvoller Atemübungen im Rahmen der Pranayama-Praxis. Der gesundheitliche Wert in Bezug auf 02-Aufnahme, Psychoregulation und allgemein Entspannung wird heute in neuesten Forschungen nachgewiesen. Wir lernen in diesem Workshop Basics zur Atmung und der Rolle von CO^2 für die Sauerstoffaufnahme, Dos and Don'ts, praktizieren Atemwahrnehmung und grundlegende Pranayamas.

Yoga für absolute Beginner (15 min Theorie, 60 min Praxis)
Katrin Reuss

Was brauchen Beginner im Yoga? Was brauchen sie, um leicht und mit Spaß ins Yoga zu finden? Nach einer theoretischen Einführung üben wir eine Sequenz für Yoga-Neulinge. Ich hoffe, es kommen viele davon in diese Stunde und erleben die ersten Schritte ihres Yoga-Weges.

Pilates Rolle
Susana Heuchert

Herausforderung und Unterstützung zugleich. Erlebe eine weitere Variation des Pilates Trainings mit der Rolle. Körperwahrnehmung, Kraft und Beweglichkeit werden gefördert, Koordination und Balance verbessert.

Yogilates
Susana Heuchert

Das Beste aus 2 Welten auf die Matte gebracht. Körper, Geist und Seele werden durch Bewegung, Atmung und Konzentration in Harmonie gebracht Eine schöne Verbindung von Asanas und Übungen im Fluss der Bewegung.

Partner-Yoga (75 min Praxis)
Susana Heuchert / Ramona Nahrstedt

Probiere das unbedingt aus! Spielerisch und kreativ die Yoga Praxis im Miteinander achtsam erweitern. Gegenseitig sich unterstützen und auch fordern, sich in der Balance zu ergänzen und Körperwahrnehmung zu üben.

Erdung & Stabilität (75 min Praxis)
Ramona Nahrstedt

Stärkende Standhaltungen und bewusste Atmung bringen dich in deine Mitte. Du findest Halt, Klarheit und Präsenz – von innen heraus. "Wurzeln stärken – aus der Tiefe wachsen.

Hüftöffner – Raum schaffen & Loslassen (75 min Praxis)
Ramona Nahrstedt

Sanfte Dehnungen und achtsames Atmen, Öffnen des Hüftbereiches. Spannungen dürfen gehen, Beweglichkeit und Leichtigkeit entstehen. „Loslassen, was festhält – Raum schaffen für Neues."

Les Mills (45 min Praxis)
Pilates, wie du es kennst – und doch überraschend anders! Eric Jacobi

Magische Choreografien, mitreißende Musik und die neueste Trainingswissenschaft. Ein 45-minütiges Mind-Body-Workout, das Kraft, Beweglichkeit und Zufriedenheit verbessert. Traditionelles Pilates trifft auf die Les Mills-Erfahrung und hinterlässt ein Gefühl der Stärke, des Auftriebs und der Ruhe.

Les Mills Yoga Vinyasa (45 min Praxis)
Eric Jacobi

Für einen belebenden Flow, der Energie, Kraft und Beweglichkeit fördert.

Les Mills Yoga Breath (45 min Praxis)
Eric Jacobi

Für Klarheit im Kopf, Fokus und emotionale Freiheit.

INJOY QUALITY GMBH
Valentin-Linhof-Str. 8 · 81829 München

Tel. + 49 (0) 89 45 09 81 311
academy@aciso.com · www.aciso-academy.com