

For english version see below

Liebe*r Yogainteressierte,

jede*r Übungsleiter*in hat einen eigenen Stil und Schwerpunkt Yoga zu unterrichten. Bei der Vielzahl an Übungsleitenden ist es nicht immer leicht, die passende Yoga-Richtung für sich zu finden. Die hier aufgeführten Yogastile sind die, die Du in unseren Kursen wieder findest. Um Dir die Möglichkeit zu geben einen Yogakurs zu buchen, in dem der/die Übungsleitende den von Dir bevorzugten Yogastil unterrichtet, gehe am besten wie folgt vor:

- Informiere Dich hier über die Yogastile, die wir anbieten und schau, mit welcher kurzen Erläuterung Du Dich am ehesten anfreunden kannst
- Wirf einen Blick in die Steckbriefe der Übungsleiter auf unserer Homepage („Über uns“ → „Übungsleitende“). Dort kannst Du den Yogastil, welchen der/die Übungsleitende schwerpunktmäßig unterrichtet einsehen.
- Buche Dir Deinen Kurs mit dem von Dir gewählten Übungsleitenden und genieße Dein Yogatraining☺

Warum heißen all unsere Yoga Kurse „Hatha Yoga“?

Hatha Yoga ist eine Art Zusammenfassung von Yoga.

„Ha“ = Sonne; „Tha“ = Mond; Yoga = Einheit/Harmonie

In jedem Kurs wird folglich Hatha Yoga unterrichtet, denn in jedem Kurs geht es um die Harmonisierung der Grundenergien in unserem System. Hatha Yoga richtet sich an den physischen Körper, die Energiehülle und die geistig-emotionale Hülle. So geht es in jedem Yogakurs um den Ausgleich von Yin und Yang und darum, Energien fließen zu lassen. Die Präzision des Kurses ist dann der Stil, der je nach Yogalehrer eben verschieden sein kann.

Unsere Yogastile im Überblick

Kundalini Yoga/Meditation

- integratives System von Übungen, Atemführungen, Meditation
- beinhaltet Körperübungen und Haltungen, Atemführung, Tiefenentspannungs-Techniken, verschiedene Meditationsformen
- Körperbewusstsein wächst, Ausdauer und Konzentration nehmen zu
- Wird als möglicher Weg zu mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Selbstbestimmung vermittelt
- meditativ, entspannend, kräftigend

Sivananda Yoga

- Gehört zu den am weitesten verbreitetsten Yoga Richtungen weltweit
- Sehr sanfte, sich selbstbeobachtende und anfängerfreundliche Yoga Praxis
- Jede Stunde baut sich um 12 Schlüssel-Posen auf (Rishikesh-Reihe)
 - Dienen der Stimulation der Chakren, die von unten nach oben angeregt werden
- Baut auf 5 Säulen auf:
 - Richtige Körperübungen (Asanas): Geschmeidigkeit von Gelenken und Muskeln, Aktivieren des Herz-Kreislauf-Systems, Erhöhung von Konzentration
 - Richtige Atmung: Verbindung Körper mit dem Solarplexus; Freisetzen von Energien zur physischen und geistigen Erneuerung
 - Richtige Entspannung: Besonders wichtig zur Gesundheitshaltung von Körper und Geist
 - Richtige Ernährung (nicht kursrelevant): Sattwige Ernährung
 - Positives Denken u. Meditation: lindern Stress; eröffnen neue Energie; verbessert Konzentration; ermöglicht das Ruhen in sich selbst

Vinyasa Yoga

- Dynamischer und fließender Yogastil
- wechselnde Themen
- gut für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet
- Verzichtet oft auf Meditation
- Atmung und Körperübungen stehen im Vordergrund
- Besonderheit: Atmung und Bewegung werden bewusst verknüpft
- beständiger Wechsel von Positionen

Ashtanga-Yoga

- anspruchsvoller Yogastil
- Es werden festgelegte Asana-Abfolgen (genannt: Serien) geübt.
 - Serien werden an jeden Schüler angepasst; jede Haltung wird exakt 5 Atemzüge gehalten
- integriert Sprünge
- schweißtreibend
- eher für Yogaerfahrene geeignet

Yin Yoga

- Faszientraining, Positionen werden lange gehalten
- Fördert Flexibilität durch intensive Fasziendehnung
- Löst Verspannungen
- Fokus liegt auf dem meditativen „Yin“-Positionen um dem „Yang“-lastigen Alltag entgegenzuwirken

Acroyoga

- Acroyoga ist eine Kombination aus Akrobatik und Yoga
- mit einem Partner oder in kleinen Gruppen werden Posen eingenommen, wobei eine Person angehoben wird
- die Interaktion mit anderen Menschen und der Aufbau von Vertrauen stehen im Vordergrund
- Kraft, Balance, Koordination und Mobilität werden trainiert

Dear yoga enthusiasts,

every teacher has their own style and focus when it comes to teaching yoga. With so many instructors, it is not always easy to find the right yoga style for you. The yoga styles listed here are the ones you will find in our courses. In order to give you the opportunity to book a yoga course in which the instructor teaches your preferred yoga style, it is best to proceed as follows:

- find out here about the yoga styles we offer and see which short explanation you are most comfortable with
- take a look at the profiles of the instructors on our homepage ("About us" → "Instructors"). There you can see the yoga style that the teacher teaches
- book your course with your chosen instructor and enjoy your yoga training 😊

Why are all our yoga classes called "Hatha Yoga"?

Hatha Yoga is a kind of summary of Yoga.

"Ha" = Sun; "Tha" = Moon; Yoga = Unity/Harmony.

Consequently, Hatha Yoga is taught in every course, because every course is about harmonising the basic energies in our system. Hatha Yoga addresses the physical body, the energy sheath and the mental-emotional sheath. Thus, every yoga course is about balancing yin and yang and allowing energies to flow. The precision of the course is then the style, which can vary depending on the yoga teacher.

Our yoga styles at a glance

Kundalini Yoga/Meditation

- integrative system of exercises, breath guidance, meditation
- includes physical exercises and postures, breath guidance, deep relaxation techniques, various forms of meditation
- body awareness grows, stamina and concentration increase

- is taught as a possible way to more health, balance and self-determination
- meditative, relaxing, invigorating

Sivananda Yoga

- one of the most widespread yoga movements in the world
- very gentle, self-observing and beginner-friendly yoga practice
- each class is built around 12 key poses (Rishikesh series)
 - serves to stimulate the chakras, which are stimulated from bottom to top
- Builds on 5 pillars:
 - proper physical exercises (asanas): suppleness of joints and muscles, activating the cardiovascular system, increasing concentration
 - correct breathing: connecting the body with the solar plexus; releasing energies for physical and mental renewal
 - correct relaxation: especially important for keeping body and mind healthy
 - proper nutrition (not relevant to the course): a healthy diet
 - positive thinking and meditation: relieves stress; opens up new energy; improves concentration; enables one to rest in oneself

Vinyasa Yoga

- dynamic and flowing yoga style
- changing themes
- well suited for beginners and advanced practitioners
- often dispenses with meditation
- breathing and physical exercises are in the foreground
- special feature: breathing and movement are consciously linked
- constant change of positions

Ashtanga-Yoga

- demanding style of yoga
- fixed asana sequences (called: series) are practised
 - series are adapted to each student; each posture is held for exactly 5 breaths
- integrates jumps
- sweaty
- more suitable for experienced yogis

Yin Yoga

- fascia training, positions are held for a long time
- promotes flexibility through intensive fascia stretching
- relieves tension
- focus on meditative "Yin" positions to counteract the "Yang"-heavy everyday life

Acroyoga

- Acroyoga is a combination of acrobatics and yoga
- poses are assumed with a partner or in small groups, with one person being lifted up
- the interaction with other people and the building of trust are in the foreground
- strength, balance, coordination and mobility are trained