

For english version see below

Liebe Yogainteressierte,

jede*r Übungsleitende 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.
- bei den Kursdetails in der Buchungsmaske kannst Du einsehen, welcher Yogastil in dem entsprechenden Kurs schwerpunktmäßig unterrichtet wird.
- Zusätzlich kannst Du in den Steckbriefen der Übungsleitenden auf unserer Homepage („Über uns“ → „Übungsleitende“) einsehen, welchen Yogastil der*die Übungsleitende schwerpunktmäßig unterrichtet.
- Buche Dir Deinen Kurs mit dem von Dir gewählten Yogastil und genieße Deinen Yoga-Kurs!

Unsere Yogastile im Überblick

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

Asanas sicher & richtig ausführen

- Praxisnaher Einsteiger-Kompaktkurs
- Aufbau einer soliden Grundlage für Einsteiger und Online-Erfahrene
- Prinzipien einer gesunden Körperausrichtung, Verfeinerung des Alignments und einem bewussten Umgang mit der eigenen Praxis stehen im Mittelpunkt
- grundlegende Yoga-Positionen, detaillierte Ausrichtungstipps für häufig praktizierte Asanas und individuelle Anpassungen für verschiedene Körpertypen sind Inhalt des Kurses
- Atem spielt zentrale Rolle

Ashtanga-Yoga

- Gut für Anfänger geeignet
- Die Asana-Praxis ist dynamisch kraftvoll
- Atemübungen und Meditation fördern die Achtsamkeit
- Entwicklung des Körperbewusstseins
- Weltweit feststehende (aus Mysore/Indien) vorgegebene und klar strukturierte Abfolge
- Langfristig körperlich fordernd (Kraft, Ausdauer, Flexibilität, Core-Strength)

Hatha Yoga

- Ist eine klassische Form des Yoga, die Körper, Geist und Atem körperliche Übungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation verbindet
- Der Ausgleich zwischen gegensätzlichen Kräften – Kraft und Stille – sowie Entspannung und Stärkung ist Inhalt einer Einheit
- Die Ausführung ist oft langsamer; deshalb ideal für Anfänger
- Die Asanas werden einzeln praktiziert; es werden also nicht mehrere Asanas zu einem „Flow“ verbunden

Katonah® Yoga

- ganzheitlicher Yogastil auf Basis des Hatha Yoga, der Elemente aus Daoismus und Traditioneller Chinesischer Medizin integriert
- präzise Ausrichtung, bewusste Atemarbeit und achtsame Bewegung werden verbunden, um Stabilität, Raum und Balance im Körper und im Geist zu erfahren.
- verbindet Bewegung, Atem und Achtsamkeit

Kraft und Balance im Krieger

- Entdecke, wie alle drei Krieger-Posen (Asanas) Körper, Geist und Seele stärken
- Virabhadrasana I bis III werden erlernt und man erfährt, wie sie helfen, innere Stärke, Balance und Fokus zu entwickeln
- Durch achtsame Bewegungen, Atemübungen und Meditation werden Selbstbewusstsein und Gelassenheit gefördert

Kundalini Yoga

- 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

Somatisches Yoga

- der Fokus liegt auf langsamen, schaukelnden und bewussten Bewegungen und auf das Fühlen statt auf die perfekte Ausrichtung
- Beweglichkeit und Stressreduktion stehen im Mittelpunkt

Yoga Grundlagen & Philosophie

- In diesem Kompaktkurs beschäftigen wir uns mit Yoga in seiner Gesamtheit.
- Wir betrachten, woraus Yoga besteht und was es ausmacht
- kleiner Überblick in die Geschichte des Yoga bis in den heutigen Mainstream.
- Wie kann Yoga geübt werden? Welche Möglichkeiten gibt es?
- Wir üben Hatha Yoga und Raja Yoga aus und schauen uns die Unterschiede an
- Wir werden zusammen einen Einblick erhalten in die unterschiedlichen Stile die "bei uns im Westen" einfach zusammenfassend als Hatha Yoga beschrieben werden
- Dazu lernen wir mehrere Sonnengrüße kennen und erspüren, wie dieselben Körperpositionen in unterschiedlichen Hatha-Stilen geübt werden und wo die Unterschiede liegen

Yoga Sonnengruß & herabschauender Hund

- Wir schauen uns den klassischen Ablauf des Sonnengrußes A und des herabschauenden Hundes an und arbeiten an den Basics
- Teste Deine persönlichen Grenzen aus
- Wir betrachten die einzelnen Posen (Asanas) genau und verbinden sie mit einer Atem-geführten Praxis
- Nach diesem Kurs wirst Du den Sonnengruß A sowie den herabschauenden Hund sauber und sicher durchführen und selbständig für Dich passende Modifikationen und Varianten auswählen können.

Vinyasa Yoga

- Dynamischer und fließender Yogastil; mehrere Asanas werden zu einem „Flow“ verbunden
- 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

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

Yogic Breathwork

- Der Atem ist unser Lebenselixier, aber im Alltag atmen wir oft zu flach und/oder zu schnell
- sanfte Bewegungspraxis mit Yoga-Elementen und mehreren Atemübungen aus dem Yoga (Pranayama, z.B. Ujjayi und Nadi Shodana)

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
- In the course details in the booking form, you can see which yoga style is the main focus of each course.
- in addition, you can also check the instructor profiles on our homepage ("About us" → "Instructors") to see which yoga style each instructor primarily teaches.
- book your course with your chosen yoga style and enjoy your yoga course!

Our yoga styles at a glance

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

Asanas performing safely and correctly

- Practical, compact beginner's course
- Building a solid foundation for beginners and those with online experience

- The course focuses on the principles of healthy body alignment, refining alignment, and practicing mindfully
- The course covers basic yoga poses, detailed alignment tips for commonly practiced asanas, and individual adaptations for different body types
- Breathing plays a central role

Ashtanga-Yoga

- Well-suited for beginners
- The asana practice is dynamic and powerful
- Breathing exercises and meditation promote mindfulness
- Development of body awareness
- A clearly structured sequence established worldwide (originating from Mysore, India)
- Physically demanding over the long term (strength, endurance, flexibility, core strength)

Hatha Yoga

- A classic form of yoga that combines physical exercises (asanas), breathing techniques (pranayama), and meditation to harmonize body, mind, and breath
- A session focuses on balancing opposing forces—strength and stillness—as well as relaxation and strengthening
- The movements are often slower, making it ideal for beginners
- The asanas are practiced individually; that is, multiple asanas are not linked together into a “flow”

Katonah® Yoga

- A holistic style of yoga based on Hatha Yoga, which integrates elements from Daoism and traditional Chinese medicine
- Precise alignment, conscious breathing, and mindful movement are combined to experience stability, space, and balance in the body and mind
- Combines movement, breath, and mindfulness

Kundalini Yoga

- 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

Somatic Yoga

- The focus is on slow, flowing, and mindful movements and on sensation rather than perfect alignment
- Flexibility and stress reduction are the main focus

Strength and balance in the Warrior poses

- Discover how all three warrior poses (asanas) strengthen the body, mind, and spirit
- You will learn Virabhadrasana I through III and discover how they help develop inner strength, balance, and focus
- Mindful movements, breathing exercises, and meditation promote self-confidence and serenity

Vinyasa Yoga

- dynamic and flowing yoga style; several asanas are combined into a "flow"
- 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

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

Yoga principles and philosophy

- In this compact course, we will look at yoga in its entirety
- We ask ourselves what yoga consists of and what makes it special
- You will get a short overview of the history of yoga up to today's mainstream
- How can yoga be practiced? What possibilities are there?
- We will practise Hatha Yoga and Raja Yoga and look at the difference
- Together we will gain an insight into the different styles that "here in the West" are simply summarized as Hatha Yoga
- We will get to know several sun salutations and feel how the same postures are practiced in different Hatha styles and where the differences can be found

Yoga sun salutation & downward-facing dog

- We will look at the classic sequence of sun salutation A and downward-facing dog and work on the basics
- Test your personal limits
- We'll examine the individual poses (asanas) in detail and combine them with a breath-led practice
- After this course, you will be able to perform the sun salutation A and downward-facing dog cleanly and safely and independently select suitable modifications and variations for yourself.

Yogic Breathwork

- Breathing is our elixir of life, and yet in everyday life we often breathe too shallowly and/or too quickly
- Gentle movement practice with yoga elements and several breathing exercises from yoga (pranayama, e.g., ujjayi and nadi shodana)