

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

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 körperliche Übungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation miteinander verbindet, um Körper, Geist und Atem in Einklang zu bringen
- 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

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

Vinyasa Yoga

- Dynamischer und fließender Yogastil; mehrere Asanas werden zu einem „Flow“ verbunden
- wechselnde Themen
- gut für Anfänger*innen 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

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

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

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