

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.
- 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

- 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

Hatha Yoga

- Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation erreichen
- richtet sich an den physischen Körper, die Energiehülle und die geistig-emotionale Hülle
- „Ha“ = Sonne; „Tha“ = Mond; Yoga = Einheit/Harmonie
- Ausgleich von Yin und Yang

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

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 Gesundhaltung 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

Subtiles Yoga - Yogic Sukshma Vyayam

- In diesem zweistündigen Kompaktkurs widmen wir uns verschiedenen subtilen Yoga Übungen, die in der Yoga Tradition als Sukshma Vyayama bekannt sind
- Hierbei handelt es sich um eine Reihe feiner, bewusster Bewegungsübungen für Gelenke, Muskulatur und den gesamten Körper
- Dieses yogische Warm-Up hat eine wohltuende Wirkung auf den gesamten Körper und bereitet Dich sowohl körperlich als auch mental auf eine weitere Yogapraxis vor
- Wir bewegen alle wichtigen Gelenke systematisch durch – von Kopf bis Fuß – und verbinden die Bewegungen mit bewusster Atmung
- Dabei legen wir auch ein Augenmerk auf Körperteile, die in klassischen Warm-Ups seltener vorkommen, um die Körperwahrnehmung zu verfeinern
- Zum Abschluss runden wir die Praxis mit sanften Atemübungen und einer musikalisch begleiteten Endentspannung ab

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 on the beat

- jeder Mensch hat eine ganz besondere Beziehung zu Rhythmik und Musik, da die erste Sinneswahrnehmung eines jeden Menschen Geräusche sind und den ersten Rhythmus, den wir hören, der Herzschlag unserer Mutter ist
- die (moderne) Musik steht im Vordergrund und die Message, die das Lied vermittelt, ist Thema der Stunde
- Die einzelnen Asanas werden zu einer Choreographie des Stückes zusammengefügt und somit wird die Message nicht nur hörbar, sondern auch fühlbar gemacht

Yoga Sonnengruß

- Wir schauen uns den klassischen Ablauf des Sonnengrußes 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 sauber und sicher durchführen und selbständig für Dich passende Modifikationen und Varianten auswählen können.

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

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

Yin Yoga Deep Dive

- Dieser Yoga-Kurs richtet sich an alle mit einer soliden Grundlage in Asana und Atemarbeit, welche nun bereit sind, eine tiefere, subtilere Ebene zu erkunden: das Nervensystem
- In diesem Kurs wirst Du klassische Yogatechniken (Asana, Pranayama, Meditation) mit somatischen Werkzeugen wie Schütteln, Summen und Vagal Toning integrieren
- Jede 2-stündige Sitzung folgt einer strukturierten und dennoch intuitiven Sequenz, die darauf abzielt, den inneren Zustand zu regulieren, den Geist zu beruhigen und die Belastbarkeit von Körper und Geist zu vertiefen - ideal für Praktizierende, die bereit sind, ihre Selbstwahrnehmung, emotionale Regulierung und die Intelligenz des Nervensystems zu verfeinern - auf und neben der Matte

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 addition, you can see which style of yoga the instructor primarily teaches in the instructor profiles on our homepage ("About us" → "Instructors"). There you can see the yoga style that the teacher 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

- 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

Hatha Yoga

- Achieve balance between body and mind primarily through physical exercises (asanas), breathing exercises (pranayama), and meditation
- Focuses on the physical body, the energy sheath, and the mental-emotional sheath
- "Ha" = sun; "Tha" = moon; yoga = unity/harmony

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

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

Subtle Yoga - Yogic Sukshma Vyayam

- In this two-hour compact course, we'll focus on various subtle yoga exercises known in the yoga tradition as Sukshma Vyayama
- These are a series of fine, conscious movement exercises for joints, muscles, and the entire body
- This yogic warm-up has a beneficial effect on the whole body and prepares you both physically and mentally for further yoga practice
- We'll systematically move through all the important joints – from head to toe – and connect the movements with conscious breathing
- We'll also pay attention to body parts that are less commonly included in traditional warm-ups, to refine body awareness

- To conclude, we'll round off the practice with gentle breathing exercises and a musically accompanied final relaxation

Yoga on the beat

- Every person has a very special relationship with rhythm and music, as the first sensory perception of every human being is sound, and the first rhythm we hear is our mother's heartbeat.
- the focus is on (modern) music, and the message conveyed by the song is the topic of the lesson.
- the individual asanas will be combined into a choreography for the piece, making the message not only audible but also tangible.

Yoga sun salutation

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

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

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

Yin Yoga Deep Dive

- This yoga course is aimed at anyone with a solid foundation in asana and breathwork, now ready to explore a deeper, subtler layer: the nervous system

- In this course, you'll integrate classic yoga techniques (asana, pranayama, meditation) with somatic tools like shaking, humming, and vagal toning
- Each 2-hour session follows a structured yet intuitive sequence designed to regulate your internal state, calm the mind, and deepen body-mind resilience. Ideal for practitioners ready to refine their self-awareness, emotional regulation, and nervous system intelligence - on and off the mat

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

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)