

Liebe/r Yogainteressierte,

jeder Übungsleitende hat einen eigenen Stil und Schwerpunkt Yoga zu unterrichten. Die Gesundheitskurse im Bereich Yoga verfolgen grundsätzlich alle das Ziel, die alltagsspezifischen Belastungen aufzufangen und Anreize für geeignete Übungen zu finden, um langfristig beschwerdefrei zu bleiben.

Um die Möglichkeit zu bieten, bereits im Vorfeld Informationen über die angebotenen Yogastile der Übungsleitenden zu bekommen, gehen Sie wie folgt vor:

- Informieren Sie sich hier über die Yogastile und schauen Sie, mit welcher kurzen Erläuterung Sie sich intuitiv gut abgeholt fühlen
- Werfen Sie einen Blick in die Steckbriefe der Übungsleitenden auf unserer Homepage („Über uns“ → „Übungsleitende“). Dort können Sie unter „Sportart“ den Yogastil des Übungsleitenden nachlesen
- Buchen Sie sich den passenden Kurs und genießen Sie das Yogatraining☺

### Was bedeutet „Hatha Yoga“?

Hatha Yoga ist eine Art grundsätzliche 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 verschieden sein kann.

### Einzelne Yogastile im Überblick

#### **Kundhalini 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 Gesundhaltung von Körper und Geist
  - Richtige Ernährung (nicht kursrelevant): Sattvige 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 entgegen zu wirken