

Hatha Yoga

Yoga ist eine alte indische Wissenschaft, die sich mit dem Menschen als eine Einheit von Körper, Geist und Seele befasst.

Im Laufe der Zeit hat sich Yoga in verschiedene Richtungen weiterentwickelt und es sind unter dem Namen «Hatha Yoga» verschiedene Yogastile entstanden.

Als Schülerin von Lalla und Vilas Turske (zertifizierte Anusara Yoga-Lehrer) praktiziere und lehre ich einen ausrichtungsorientierten Hatha Yoga-Stil.

Dieser verbindet klassische Yogaelemente mit modernen sportmedizinischen Erkenntnissen.

Auf einer stabilen Basis praktizieren wir kraftvoll und achtsam.

Den eigenen Körper lebendig und in Ausdehnung zu erfahren, schafft ein Freiheitsgefühl, löst Blockaden und lässt die Energie fließen.

Im unterliegenden Konzept von Anusara Yoga spiegelt sich eine lebensbejahende und freiheitsfördernde Philosophie, welche das Herz und den Körper öffnet.

Yogastellungen (Asanas) kräftigen die Muskulatur, fördern Ausdauer und Balance, dehnen und öffnen unseren Körper.

Durch die Verbindung mit einer achtsamen und bewussten Atmung wird die eigene Mitte erfahrbar und es werden innere Räume geöffnet und geschaffen.

Die Fokussierung auf Körper und Atmung bringt den Geist zur Ruhe und öffnet das Herz, es entsteht ein Gefühl von Zufriedenheit in Körper und Geist.