

Anusara Yoga

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

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

Anusara Yoga basiert auf der Philosophie des Hatha Yoga und stellt die exakte Ausführung der Übungen (Asanas) in den Mittelpunkt. Es verbindet klassische Yogaelemente mit modernen sportmedizinischen Erkenntnissen.

Erstmals präsentiert wurde Anusara Yoga vom US-amerikanischen Yoga-lehrer John Friend im Jahr 1997.

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 Frieden und Zufriedenheit in Körper und Geist.