



DIE YOGASTILE – BESCHREIBUNG

ASHTANGA-YOGA SANFT

Ashtanga Yoga sanft ist ein fließender Hatha-Yogastil, der nach abgestimmten Serien geübt werden kann. Dabei werden Yogahaltungen (Asanas) durch eine spezielle Atemtechnik, die sogenannte Ujjayi-Atmung (Kehlkopfritzenatmung) verstärkt und Geübte können die einzelnen Übungen nach dem indischen Original durch Sprünge oder Schritte verbinden. Die Stunde beginnt mit einer Anfangsentspannung, dann folgen Atem- & Körperübungen, und sie endet mit einer Schlussentspannung.

Wirkungsschwerpunkte: entgiftend, Aufbau und Dehnung von Muskulatur und Faszien (Bindegewebe).

BREATHWALK

Walking ist gesund, schont die Gelenke, macht fit und schlank. Breathwalk geht noch einen Schritt weiter. Es vereint die positiven Elemente aus Yoga und Meditation mit Walking und bewusstem Atmen. Ein Breathwalk-Programm versetzt Sie in einen Zustand konzentrierter Energie und Fokussiertheit. Es pusht die Stimmung, klärt den Geist und ist dreimal so unterstützend für einen ausgeglichenen Stoffwechsel wie normales Walken. Erreicht wird das durch einen bestimmten Atemrhythmus während des Gehens und durch die besondere Kombination von Rhythmus, Übung, innerem Klang (Mantra) und Konzentration.

Jeder Walk besteht aus 5 Teilen:

- Aufwärmen (Yogaübungen, bewusste Atemübung)
- Ausrichten (Suchen nach der persönlichen Geschwindigkeit)
- Vitalisieren (spezielle Atemmuster kombiniert mit Schritten)
- Balance (Geschwindigkeitsreduzierung) und
- eine intensive Sinneswahrnehmung in der Natur.

Wirkungsschwerpunkte: steigert Fitness und Konzentration, pusht die Stimmung, fokussiert und stärkt die Sinneswahrnehmung

GYROKINESIS & FASZIEN TRAINING

Gyrokinesis® ist eine gelenkschonende Trainingsmethode für den ganzen Körper und ein optimales Faszientraining, das Verspannungen löst sowie Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Bewegungsabläufe aus Tanz, Schwimmen, Tai-Chi und Yoga werden integriert. Gemeinsam mit einem harmonischem Atemmuster und kreisenden, rhythmisch, fließenden Bewegungen wird die Wirbelsäule in allen 7 natürlichen Richtungen bewegt. Die Übungen finden im Sitzen auf einem Hocker oder Sessel, im Stehen und Liegen statt und sind für jedes Alter, ob Mann oder Frau geeignet.

Wirkungsschwerpunkte: Wirbelsäule, Schultern, Bauch, Haltung, Faszien, Nervensystem

HATHA-YOGA

Sanskrit: hatha = Kraft, Ausdauer, Energie

Wer von Yoga spricht, meint meist Hatha-Yoga: Durch körperliche Übungen (Asanas), begleitet von Atemübungen (Pranayama) und Meditation wird ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist angestrebt. Verschiedene Steh-, Liege- und Sitzpositionen sowie Übungsabfolgen (wie zum Beispiel der Sonnengruß - Surya Namaskar) sind ideal für YogaeinsteigerInnen, bei denen aber auch Übende nach jahrelanger Yogapraxis immer neue Facetten entdecken können. Die Stunde beginnt mit einer Atemübung, dann folgen Körperübungen und sie endet mit einer Schlussspannung.

Wirkungsschwerpunkte: Verbessert das Körpergefühl, schafft Atembewusstsein, Kraft und Selbstvertrauen. Erhöht die Beweglichkeit von Rücken, Becken, Nacken, Armen und Beinen.

YOGA & PILATES

Stärkung der Körpermitte, Zentrierung und ein gesundes Selbstbewusstsein durch Pilatesübungen auf der Matte. In diesen Einheiten stärken Sie die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur mit Konzentration auf die Körpermitte (dem sog. powerhouse). Dies verstärkt Ihre Willenskraft. Die regelmäßige, tiefe Atmung, der Bewegungsfluss und die Kontrolle über den eigenen Körper bringen neue Lebenskraft. Die Stunde beginnt mit einer Atemübung, einem Kräftigungsteil und endet mit einer Schlussspannung.

Wirkungsschwerpunkte: Bessere Haltung, Fitness, Balance und ein neues Körpergefühl.

ZUR INFO BZW. ZUM WEITERLESEN:

alle weiteren Yogastile finden Sie online auf www.yoga-gastein.com

siehe Yogastile <http://www.gastein.com/de/thermen-gesundheit/yoga-in-gastein/yogatage/yogastile>

