



### **Ashtanga Yoga Mysore Style**

Mysore Style ist der individuelle Unterricht in der Gruppe. Der Schüler lernt die einzelnen Asanas (Yogahaltungen) und die Reihenfolge der Serie ganz individuell im Rahmen seiner Möglichkeiten. Egal ob sportlich oder unsportlich, jeder findet hier seinen Yogaweg. Der Lehrer unterstützt dabei mit Hilfestellungen bei der Reihenfolge und der Einnahme der Übungen, damit die Yogapraxis sich richtig und gesundheitsfördernd entwickelt. Geduld und Vertrauen zum Yogalehrer sind die Voraussetzung für einen Yogaweg, der geradewegs zu Dir Selber führt.

Den Mysore Unterricht beginnen wir gemeinsam mit einer kurzen meditativen Einführung. Mit dem Ashtanga Yoga Eingangsmantra beginnt die Asana Praxis. Jeder praktiziert in seinem Tempo und so lange er mag.

Mysore Style ist für Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene und 2. Serie. Die Sonnengröße der 1. Serie sollten allerdings bekannt sein.



### **Ashtanga Yoga Led Class (Geführte Klasse)**

Eine Anleitung in der Gruppe mit Ansage von Atmung, Blickpunkt und Bewegungsfolgen, sowie Einführung in weitere Übungsfolgen mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Für Mittelstufe und Fortgeschrittene.



### **Ashtanga Yoga Einsteiger / Mittelstufe**

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Ashtanga Yoga vermittelt. Die Sonnengröße und Standpositionen der 1. Serie sowie die Atemtechnik, das Eingangs- und Abschlussmantra und eine Abschlussequenz.



### **Pranayama**

Die Atemübungen führen zu tiefer Ruhe und Gelassenheit und legen die Grundlage für eine inspirierende Übungspraxis.

### **Rückenyoga**

Rückenyoga ist für Anfänger und Fortgeschrittene. Mit speziellen Yogahaltungen wird der Rücken gekräftigt, verkürzte und verspannte Muskulatur gedehnt. Der Fokus liegt auf der inneren Wahrnehmung mit entspannenden Elementen.