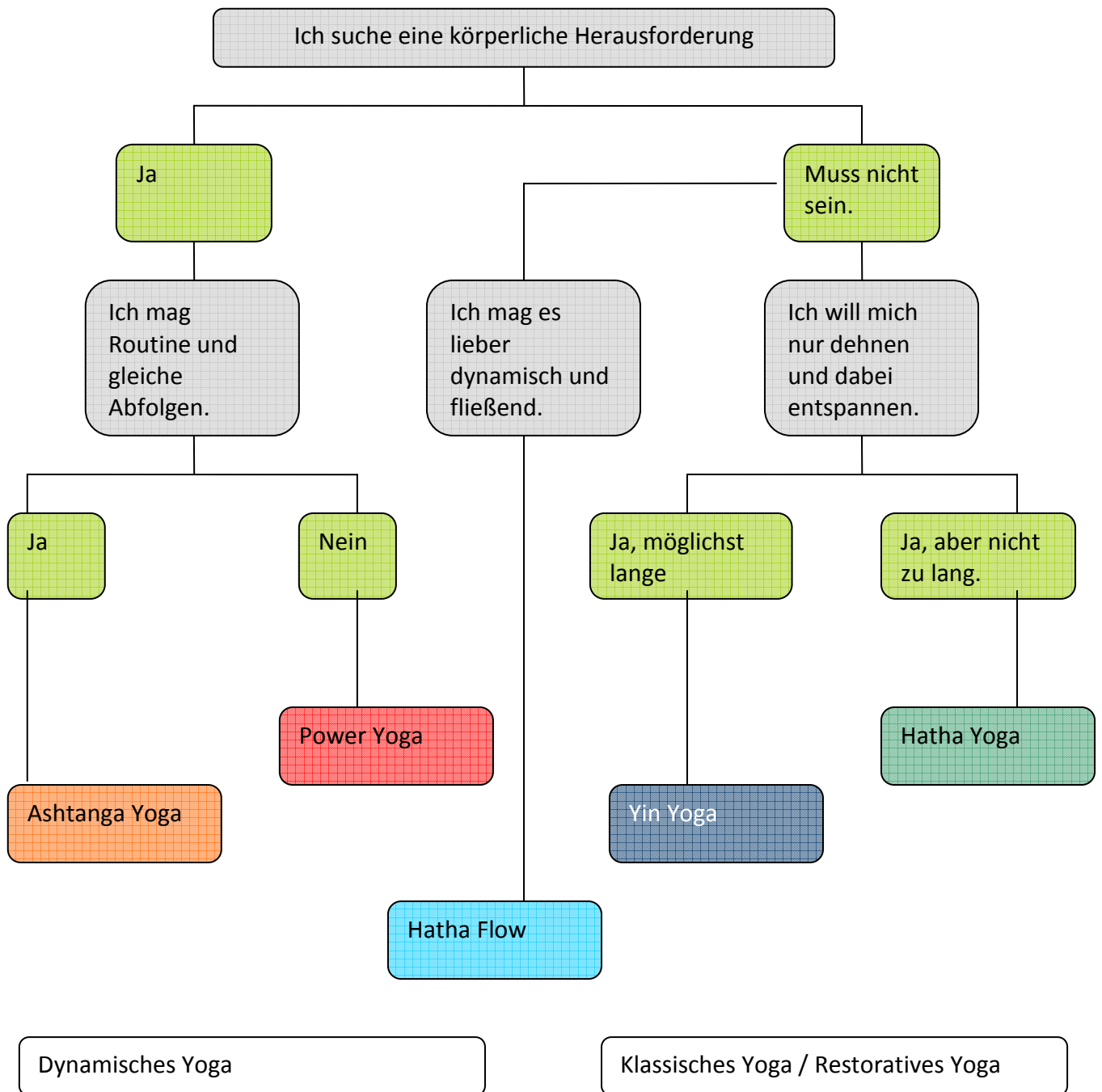


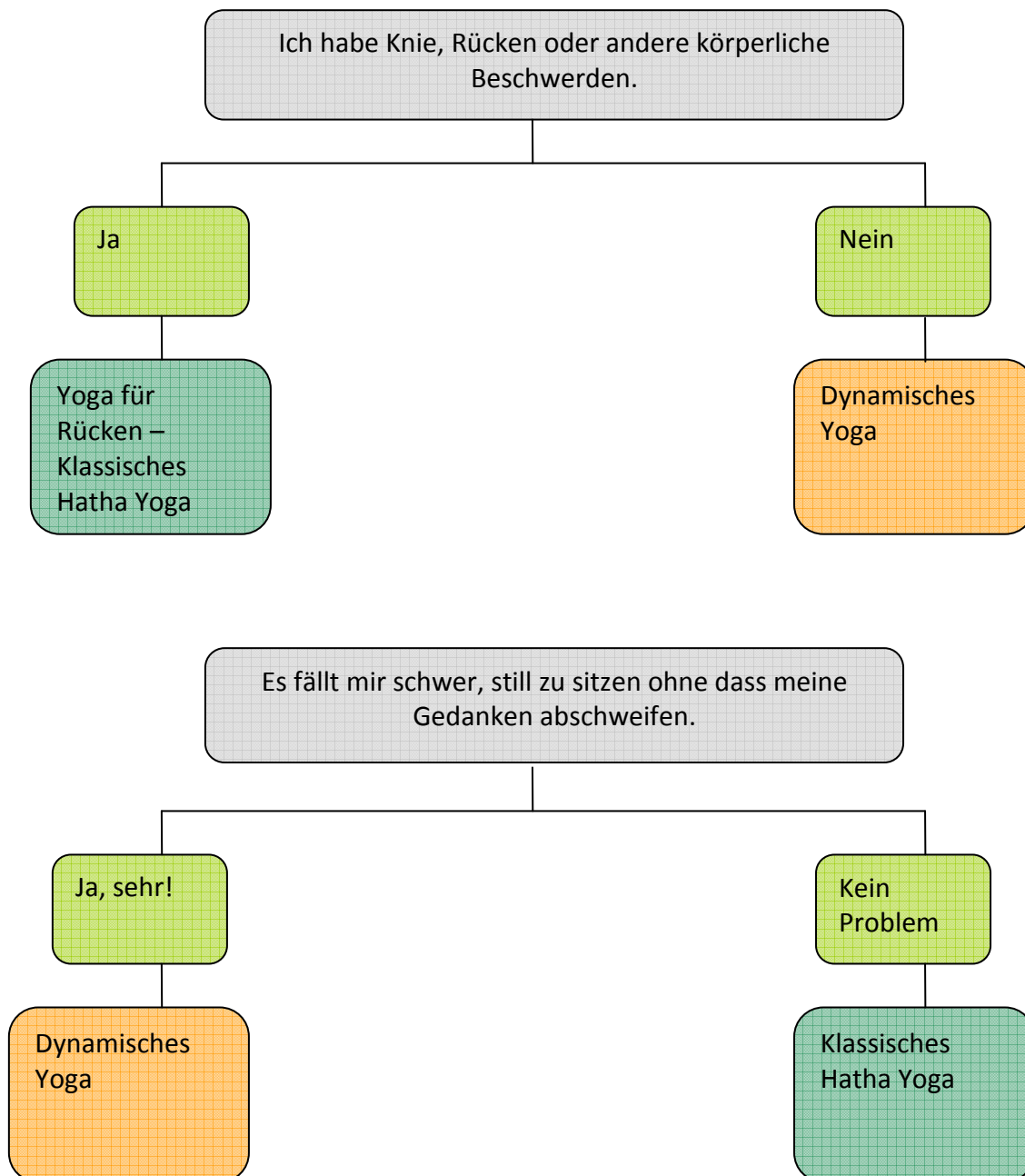


Welcher Yogastil passt zu mir?





Körperliche Fitness/ Mentale Entspannung





Yoga-Stilkunde

Ashtanga Yoga

kraftvoll und fließend

Die Yoga-Haltungen werden dynamisch geübt und mit dem Atem verbunden. Die Besonderheit des Ashtanga Yoga liegt in der festen Reihenfolge der Körperstellungen, die aufeinander aufbauen. Körperlich herausfordernd.

Power Yoga

kraftvoll und athletisch

Verschiedenen Yogastellungen werden durch fließende Bewegungen synchron mit der Atmung verbunden. Für Kraft und Ausdauer.

Yin & Yang Yoga

ruhig und intensiv

Basierend auf den Prinzipien der chinesischen Gesundheitslehre stehen aktive Sequenzen mit passiven, lang gehaltenen Körperstellungen im Wechsel und ergänzen sich so zu einer erholsamen, harmonischen Einheit.

Hatha Yoga

ruhig und entspannend

Hatha Yoga besteht aus gehaltenen Körperhaltungen (Asanas) und speziellen Atemtechniken (Pranayama) um den Körper zu dehnen und den Geist zu entspannen.

Hatha Flow

Sanft und fließend

Ruhige fließende Bewegungen verbinden Körperhaltungen und Atmung zu einem entspannenden Bewegungsfluss.