



Ashtanga Yoga

Dieser Einstiegskurs bietet die Möglichkeit, Ashtanga Yoga spielerisch kennenzulernen und sich mehr und mehr damit vertraut zu machen. Unter Anleitung werden die Kursteilnehmer:innen immer freier, selbstständig zu üben.

Ashtanga Yoga ist eine traditionelle und dynamische Form des Yoga, die auf einer festen Abfolge von Asanas (Körperhaltungen) basiert. Entwickelt von Sri K. Pattabhi Jois, kombiniert Ashtanga Yoga kraftvolle Bewegungen mit einer speziellen Atemtechnik, dem sogenannten Ujjayi-Atmen, das die Wärme im Körper steigert und die Konzentration fördert. Diese Praxis folgt einer festgelegten Reihenfolge von sechs Serien, die jeweils an ein fortgeschrittenes Niveau angepasst sind. Ashtanga fördert nicht nur die Flexibilität und Kraft des Körpers, sondern auch die geistige Klarheit und innere Ruhe. Die regelmäßige Praxis wird als eine Möglichkeit angesehen, Körper und Geist zu reinigen und eine tiefere Verbindung zu sich selbst zu finden. Ashtanga Yoga verlangt Hingabe und Disziplin und ist besonders für Menschen geeignet, die eine herausfordernde und strukturierte Yogapraxis suchen.

Montags: 8.15 – 9.45 (90 Min.)

Ort: Herzens-Tempel, Waldkirch

Kosten: 10x 150 Euro

30 Euro Hansefit

