

## Hatha Yoga/Vinyasa Yoga

### **Hatha Yoga:**

Die Hatha Yoga Einheiten sind so aufgebaut, dass alle daran teilnehmen können. Es werden spezifische Themen aufgegriffen, wie etwa Rücken, Hüftbeweglichkeit, Schultern und Nacken, Stabilität/Gleichgewicht, Kraftaufbau. Darüber hinaus werden kurze Atemübungen (Pranayama), Entspannungsphasen oder auch spielerische Bewegungsabläufe integriert.

In jeder Einheit wird ein auf sanftes verbales, visuelles und/oder taktiles Einrichten in die „richtige“ Position (Adjusten) großen Wert gelegt.

Es werden je nach Bedarf individuelle Optionen für die Yoga-Stellungen angeboten und an Deine persönlichen Möglichkeiten adaptiert.

### **Vinyasa Yoga:**

Vinyasa Yoga ist eine Abwandlung des Hatha Yoga. Anders als beim eher statischen und kräftigenden Hatha Yogastil, geht es in einer Vinyasa Stunde sehr dynamisch zu. Die Körperübungen, die sogenannten Asanas, werden nicht einzeln geübt, sondern in fließenden Bewegungen aneinandergereiht. Ein verbindendes Element der Stile ist die Atmung: Wie auch beim Hatha Yoga werden die Asanas bei einem Vinyasa Flow synchron zum Atem ausgeführt.

Das ist das Besondere am Vinyasa Yoga: keine Stunde wird gleich aussehen. Vinyasa ist ein freier, kreativer Stil.

Die Schlussentspannung (Savasana) am Ende jeder Yogaeinheit wird angeleitet, meist in Form eines „Körperscans“ und wirkt so regenerierend auf Körper, Geist und Seele.