

LEVEL I. Hatha Yoga -

ist eine Form des Yoga, die sich auf körperliche Übungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) konzentriert. Es ist eine der ältesten Yoga-Traditionen und legt den Fokus auf die Harmonisierung von Körper und Geist. Hatha Yoga kann als eine sanfte Einführung in die Praxis des Yoga betrachtet werden und eignet sich gut für Anfänger, da sie oft langsamer und weniger intensiv ist als andere Yoga-Stile.

Die Praxis umfasst verschiedene Körperhaltungen, die darauf abzielen, Flexibilität, Kraft und Gleichgewicht zu fördern. Zudem wird durch die Atemübungen die Achtsamkeit geschult und der Geist beruhigt. Hatha Yoga kann auch meditative Elemente enthalten, die helfen, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Insgesamt ist Hatha Yoga eine wunderbare Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen und die eigene Achtsamkeit zu fördern.

LEVEL II. Vinyasa Yoga -

ist eine dynamische Form des Yoga, die sich durch fließende Bewegungen und den synchronisierten Atem auszeichnet. Der Begriff "Vinyasa" bedeutet so viel wie "Anordnung" oder "Platzierung", was darauf hinweist, dass die Asanas (Körperhaltungen) in einer bestimmten Reihenfolge ausgeführt werden, um einen harmonischen Fluss zu erzeugen. Die Übergänge zwischen den Positionen gestalten sich sanft und fließend. Dies fördert nicht nur die körperliche Flexibilität und Kraft, sondern auch die geistige Konzentration und Achtsamkeit.

Ein weiteres charakteristisches Merkmal von Vinyasa Yoga ist die Betonung der Atmung. Die Praxis ermutigt dazu, den Atem mit den Bewegungen zu synchronisieren, was zu einem meditativen Zustand führen kann. Vinyasa Yoga kann in verschiedenen Intensitäten und Stilen praktiziert werden, von sanften, entspannenden Flows bis hin zu intensiven, schweißtreibenden Sessions.

Diese Form des Yoga ist ideal für Menschen, die eine aktive und kreative Praxis suchen, die sowohl körperliche als auch geistige Herausforderungen bietet.

LEVEL III. Power Yoga -

ist eine dynamische und kraftvolle Form des Yoga, die sich auf die Stärkung des Körpers und die Verbesserung der Flexibilität konzentriert. Diese Praxis kombiniert

Elemente aus dem traditionellen Hatha-Yoga mit einem fließenden, oft intensiven Bewegungsstil, der die Muskulatur herausfordert und das Herz-Kreislauf-System anregt.

Verschiedene Asanas (Körperhaltungen) werden in einem zügigen Tempo ausgeführt, was zu einem effektiven Workout führt. Die Atmung spielt eine wichtige Rolle, da sie hilft, den Fluss der Bewegungen zu unterstützen und die Konzentration zu fördern.

Power Yoga eignet sich gut für Menschen, die eine körperliche Herausforderung suchen und gleichzeitig die Vorteile von Yoga, wie Stressabbau und geistige Klarheit, erleben möchten. Es ist eine großartige Möglichkeit, Kraft aufzubauen, die Ausdauer zu steigern und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.