|  |  |
| --- | --- |
| **Fokus** | **Yoga-Stil** |
| EntspannungStressabbauAtembeobachtungEntschleunigungAchtsamkeitStilleVerfeinerte KörperwahrnehmungRückenschule | Klassischer Hatha Yoga\* * Sivananda Yoga (nach Swami Sivananda): klare, sich wiederholende Übungsabläufe, Meditation und Yoga Philosophie

Moderner Hatha Yoga* Yin Yoga / Faszien Yoga
* Klangyoga (mit Klangschalen)
 |
| EnergiefokusMantrenChakrenlehreSpiritualität | * Kundalini Yoga (nach Yogi Bhajan)
 |
| Körperkraft trainieren und erfahrenForderndes Workout mit bewusster AtemführungKörperbeherrschungTrainieren der Flexibilität | Moderne Hatha-Yoga-Stile* Vinyasa Flow und Power Yoga: kreative Gestaltung von Übungs-Sequenzen auf Basis der klassischen Asanas auf Musik
* Jivamukti Yoga: viel Korrektur in den Asanas, schweißtreibendes, dynamisches Üben auf Musik, in der vegan – gewaltfreien Szene beliebt
* Ashtanga Yoga: fester Übungsablauf mit bewusster Atemführung, meditativer Akzent
* Anusara Yoga: exakte Ausrichtung, lebensbejahende Tantra-Philosophie
 |
| Höchste Präzision in der AusrichtungFokus auf KörpersymmetrieTiefes Erfahren der Asanas durch langes HaltenNutzen von Hilfsmitteln („Props“): Blöcke, Gurte, Decken bei körperlichen EinschränkungenKraftvolles Üben | * Iyengar Yoga
 |
| Ganz neue sinnliche Erfahrungen | Experimentelle, moderne Stile wie* Klang Yoga (mit Klangschalen-Einsatz am Körper)
* Blind Yoga (mit verbundenen Augen)
* Arial Yoga (in Tüchern hängend)
* Aroma Yoga (Einsatz von Duftessenzen während des Übens)
* Sup-Yoga (Balance-Yoga auf dem Surfbrett)
 |



**Finde den Yoga-Stil, der zu dir passt**

**\*alle (modernen) Stile gehen auf die Lehren des klassischen Hatha-Yoga zurück**