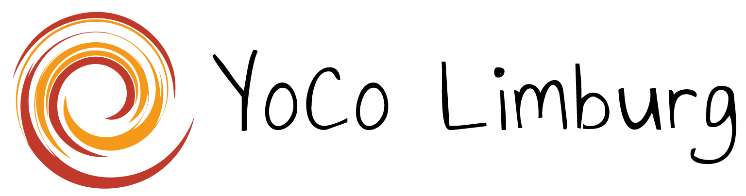
|  |  |
| --- | --- |
| **Fokus** | **Yoga-Stil** |
| Entspannung  Stressabbau  Atembeobachtung  Entschleunigung  Achtsamkeit  Stille  Verfeinerte Körperwahrnehmung  Rückenschule | Klassischer Hatha Yoga\*   * Sivananda Yoga (nach Swami Sivananda): klare, sich wiederholende Übungsabläufe, Meditation und Yoga Philosophie   Moderner Hatha Yoga   * Yin Yoga / Faszien Yoga * Klangyoga (mit Klangschalen) |
| Energiefokus  Mantren  Chakrenlehre  Spiritualität | * Kundalini Yoga (nach Yogi Bhajan) |
| Körperkraft trainieren und erfahren  Forderndes Workout mit bewusster Atemführung  Körperbeherrschung  Trainieren 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 Ausrichtung  Fokus auf Körpersymmetrie  Tiefes Erfahren der Asanas durch langes Halten  Nutzen von Hilfsmitteln („Props“): Blöcke, Gurte, Decken bei körperlichen Einschränkungen  Kraftvolles 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**