

**Neu ab 2018      Freitags, 19.00 Uhr**

# **Ashtanga Yoga Innovation AYI®**

*„Die Yoga-Stellung soll (gleichzeitig) fest und bequem sein“*

स्थिरसुखमासनम् ॥४६॥ - sthira sukham asanam , Patañjali Yoga Sutra, Kap. II, Sutra 46

Traditionelles Ashtanga Yoga nach Sri Pattabhi Jois ist hier auf der Grundlage aktueller Wissenschaft von Dr. Ronald Steiner für eine achtsame Ausrichtung auf das Lebendige angepasst.



Aus den uralten Techniken von Vinyasa, Bandha und Drishti entsteht eine vom Atem getragene bewegte Meditation. Es werden die alten Wurzeln geehrt und mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus Medizin, Bewegungslehre und Psychologie zusammengebracht.

So entsteht systematisch für jeden eine maßgeschneiderte, persönliche Yogapraxis, von therapeutisch-präventiv bis hin zu sportlich-akrobatisch. Im Fokus steht immer das ganzheitliche körperliche und psychische Wohlbefinden. In jeder Yoga Stunde findet der gesamte Körper ganzheitlich Beachtung.

Annika setzt besondere Schwerpunkte bei spezifischen körperlichen Themen im Bereich von Rücken über Hüfte bis zu den Füßen durch die Integration von effektiven therapeutischen Sequenzen.



**Kursleitung :    Annika**