



Unsere Yoga Stile

Anusara® Yoga verbindet eine lebensbejahende Lebens-philosophie mit universellen körperlichen Ausrichtungs-prinzipien, die es ermöglichen die Yogahaltungen freier und gesünder im eigenen Körper zu erleben.

Hatha Yoga gilt als Basis aller weiteren modernen Yogastile. Die Stunde beinhaltet ruhige Körperübungen, bewusste Atemführung, Konzentrationsübungen und Entspannung.

Jivamukti Yoga ist eine dynamische Form des Hatha Yoga, die fließende Bewegungsabläufe mit Musik in eine körperliche und spirituelle Praxis verbindet.

Kinder Yoga verbessert auf körperlicher Ebene die Motorik und schult Körperwahrnehmung.

Mama Baby Yoga ermöglicht Müttern zusammen mit dem Baby Yoga zu üben und neue Kraft zu sammeln. (Babys bis Krabbelalter)

Mutter Kind Spiel Yoga kombiniert gemeinsames Yoga mit Sing und Spiel Spass für Krabbel- und Lauflernkinder.

Schwangerschaftsyoga hilft sich auf die Geburt vorzubereiten und mögliche Beschwerden zu lindern.

Senioren Yoga beinhaltet besonders langsame, achtsame und gelenkschonende Haltungen, sowie bewussten Atem.

Teenie Yoga unterstützt sich selbst besser kennenzulernen, sich zu spüren und Vertrauen aufzubauen.

Vinyasa Yoga ist dynamisch und bewegt. Die Haltungen gehen fließend ineinander über.

Yin Yoga beinhaltet sanfte und entspannenden Übungen vorwiegend im Sitzen oder Liegen.