

## **Ashtanga Led Class – Basic Form, 1. und 2. Serie (90')**

Ashtanga Yoga ist ein kräftigender, athletischer und dynamischer Yogastil. Die Asanas werden für fünf Atemzüge gehalten und durch Vinyasa – eine atemgeführte Bewegungssequenz – miteinander verbunden. Die Übungen werden in der Basic Form praktiziert (siehe AYI-Methode nach Dr. Ronald Steiner).

In der Regel beginne ich die 90-minütige Stunde mit Aufwärmübungen, teils mit therapeutischem Ansatz. Auch die Sonnengrüße nutzen wir direkt zum Aufwärmen. Die Lektion wird traditionell durch ein Anfangs- und ein Schlussmantra umrahmt.

Anschließend leite ich dich durch die Sonnengrüße A und B sowie die Grundhaltungen. Danach widmen wir uns jeweils einem Drittel der ersten oder zweiten Serie. Die Schlussequenz sowie das Savasana (Entspannung) bilden den Abschluss der Stunde.

Als Lehrer führe ich dich in einem gleichmäßigen Sanskrit-Count durch die Asanas (Körperübungen). Dadurch wird dein Atem ruhig und gleichmäßig.

Die Lektion eignet sich für Yogis, die idealerweise bereits einen Einsteigerkurs besucht haben oder schon Erfahrung im Ashtanga Yoga mitbringen.

An ausgewählten Terminen praktizieren wir die gesamte Serie. In diesem Fall dauert die Lektion ca. 120 Minuten.

Gelegentlich übernehmen Gastlehrer\*innen den Unterricht – dies wird jeweils im Voraus kommuniziert.