

## **Ashtanga Yoga Creativ 90'**

In der Ashtanga Yoga Creativ Lektion werden Asanas (Körperhaltungen) aus den verschiedenen Serien des Ashtanga Yoga kreativ zusammengestellt. Die fließenden Bewegungen fördern Kraft und Beweglichkeit und erzeugen innere Hitze. Je nach Fokus werden verschiedene Körperpartien angesprochen. Als Teilnehmer-in lernst du eine breite Palette von Asanas, Atemtechniken und Entspannungsformen kennen. Ich unterstütze Dich mit Adjustments in der Atmung, der Ausrichtung und in der Balance. Zur Einstimmung singen wir jeweils ein Mantra.

Die Lektion ist für Alle geeignet die sich vom kräftigenden dynamischen Yoga Stil angesprochen fühlen.

Mit Modifikationen und Varianten passe ich die Yogalektion den anwesenden Teilnehmern und deren körperlichen Möglichkeiten an. Es soll sich niemand über- oder unterfordert fühlen.