

## **Ashtanga Yoga Creativ 90' – Kursbeschreibung**

Zur Einstimmung singen wir gemeinsam ein Mantra oder widmen uns ausgewählten Passagen aus dem Yogasutra bzw. anderen Texten der Yogatradition. So entsteht ein bewusster, zentrierender Einstieg, der die Praxis auch inhaltlich vertieft.

Mit vom Yogadoc inspirierten Übungen (Körper und Atemübungen) bauen wir daraufhin eine gegenläufige helikale Muskel-Faszien-Spannung auf. Diese wird gezielt, Schritt für Schritt, über Beine und Rumpf bis in Arme und Schultern integriert und unterstützt ein Gefühl von Stabilität, Länge und ganzheitlicher Verbindung im Körper.

Darauf aufbauend fließen wir durch kreativ zusammengestellte Asanas aus verschiedenen Ashtanga-Serien. Die dynamischen Sequenzen fördern Kraft, Beweglichkeit und innere Wärme, mit wechselnden Schwerpunkten für unterschiedliche Körperbereiche. Für die Entspannungsphase – das Savasana – wird am Schluss genügend Zeit eingeplant.

Die Stunde richtet sich an alle, die einen kraftvollen, fließenden Yogastil mögen. Durch Variationen (Basic Form) und persönliche Unterstützung (Adjustments) wird die Praxis individuell angepasst – sodass sich jede\*r weder über- noch unterfordert fühlt.