

## **Ashtanga Led Class Basic Form 1. Serie 90'**

Ashtanga Yoga ist ein kräftigender, athletischer und dynamischer Yoga Stil. Die Asanas werden fünf Atemzüge gehalten und durch Vinyasa eine atemgeführte Bewegungssequenz verbunden. Die Übungen werden in der Basic Form geübt. Siehe AYI-Methode nach Dr. Ronald Steiner.

Die Lektion wird traditionell mit dem Beginn Mantra und dem Schlussmantra umrahmt. Darauf leite ich Dich durch eine Reihe von Sonnengrüssen, und die Grundhaltungen. Danach erkunden wir jeweils eines der drei Drittel der ersten Serie. Schlussequenz und das Savasana (Entspannung) bilden den Abschluss der Lektion.

Als Lehrer leite ich Dich in einem regelmässigen Count auf Sanskrit durch die Asanas (Körperübungen).

Dein Atem wird dadurch gleichmässig und ruhig.

Die Lektion ist geeignet für Yogis die idealerweise den Einsteigerkurs besucht haben oder bereits Ashtanga Yoga praktiziert haben.