

YOGA Ashtanga-inspiriert für Anfänger*innen

Kursbeschreibung

Diese Yogapraxis ist von Ashtanga Yoga inspiriert und in fünf Phasen unterteilt:

1. Erste Aufwärmphase

Wir wecken den Körper sanft auf – mit ruhigen Bewegungen und Dehnübungen, die Mobilität und Beweglichkeit fördern.

2. Zweite Aufwärmphase

In dieser Phase beginnen wir, den Körper zu kräftigen. Durch gezielte Übungen bereiten wir den Körper auf den anschließenden Flow vor.

Dieser Teil beinhaltet auch einige Pilates-inspirierte Bewegungen, die dabei helfen, die Körpermitte zu aktivieren und eine gute Ausrichtung des Körpers zu fördern.

3. Flow-Phase

Dies ist der Kern unserer Praxis – die intensivste und dynamischste Phase, in der wir uns gemeinsam bewegen und in den Flow kommen.

Jede Woche begleite ich die Teilnehmer*innen durch einen anderen Flow. Wir beginnen mit traditionellen Ashtanga-Sequenzen wie dem Sonnengruß A und B und entwickeln uns Schritt für Schritt hin zu freieren und weniger traditionellen Vinyasa-Flows.

Wiederholung steht im Mittelpunkt unserer Praxis. Sie ermöglicht es dir, dich ganz auf die einzelnen Asanas einzulassen und deine persönliche Entwicklung über die Zeit wahrzunehmen.

Jede Woche führe ich eine kurze Sequenz ein, die du anschließend selbstständig wiederholst – und dabei deinen eigenen Rhythmus und Atem findest.

4. Cool-Down-Phase

Hier dehnen und entspannen wir den Körper. Manchmal verweilen wir länger in einzelnen Positionen – inspiriert von der Yin-Yoga-Tradition –, um die Entspannung und Beweglichkeit zu vertiefen.

5. Ruhe & Meditation

Wir beenden unsere Praxis in Shavasana. Dabei begleite ich dich durch eine kurze Meditation, um die Wirkung der Einheit zu integrieren und Achtsamkeit zu fördern.

Ausrüstung

- **Yogamatte:**

Ich empfehle sehr, eine eigene Matte mitzubringen, damit du die bestmögliche Erfahrung hast.

Falls du keine eigene Matte hast, stehen vor Ort Matten zur Verfügung. In diesem Fall bringe bitte ein Handtuch für besseren Halt und mehr Hygiene mit.

- **Yogablöcke:**

Yogablöcke werden nicht zur Verfügung gestellt, daher empfehle ich dir, deine eigenen mitzubringen.

Falls du neu im Yoga bist, eine eingeschränkte Beweglichkeit hast oder bei bestimmten Asanas Unterstützung für deine Gelenke benötigst, können Blöcke besonders hilfreich sein.

Teilnehmer*innen

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, Yogaerfahrung ist allerdings empfehlenswert. Wir beginnen sanft und langsam und bauen die Praxis von Woche zu Woche Schritt für Schritt auf.

Falls du neu in der Praxis bist empfehle ich dir dringend, die ersten Einheiten nicht zu verpassen, da wir dort die Grundlagen unsere Flows kennenlernen und aufbauen.

Wenn du kein Anfänger bzw. keine Anfängerin bist, kannst du davon profitieren, die Übungen selbstständiger auszuführen, und bist eingeladen, die Sequenzen an dein persönliches Niveau anzupassen.

Extras

Während der Praxis wird Musik verwendet.