

Angebot

- Laufende Kurse
- Einzelunterricht

Hinweis

Die Teilnahme am Unterricht erfolgt eigenverantwortlich, sprechen Sie im Zweifelsfall mit Ihrem behandelnden Arzt!

Aktuelle Termine

...finden Sie auf www.livingyoga.at

Anfragen, Anmeldung

office@livingyoga.at



Power Yoga

Äußere Kraft – Innere Stärke

NAMASTÉ

livingyoga

yogastudio

Mag. Petra Wenzl

8141 Unterpremstätten

Hauptstraße 147a

m 0664 51 50 117

e office@livingyoga.at

i www.livingyoga.at



livingyoga

Äußere Kraft - Innere Stärke

Power Yoga ist ein **dynamisch-kraftvoller** Hatha-Yogastil, begründet von Bryan Kest (USA). Charakteristisch für diesen Stil ist die harmonische Aneinanderreihung von einzelnen Asanas zu einer Sequenz, die in schneller Abfolge im Atemrhythmus geübt wird. Mitunter schweißtreibende Bewegungsabläufe (Ausdauer) wechseln mit gehaltenen Positionen (Kraft und Dehnung).

Die Asanas wurden über Jahrtausende entwickelt, um jeden Muskel, jeden Nerv und jede Drüse des Körpers zu trainieren. Sie sichern eine gute Körperverfassung, die stark und elastisch ist, ohne an Muskelkraft gebunden zu sein, und schützen den Körper vor Krankheiten. Müdigkeit wird abgebaut und Nerven beruhigt. Ihre wahre Bedeutung aber liegt in der Art, wie sie die Gedanken schulen und disziplinieren.

B.K.S Iyengar

Power Yoga hebt das Energieniveau und macht fit. Während der Übung wird starke Hitze produziert, Muskeln, Organe und das Nervensystem gereinigt sowie die Blutzirkulation angeregt. Durch die Praxis wird eine bewusste Körperwahrnehmung entwickelt, die Achtsamkeit richtet sich auf körperliche und emotionale Empfindungen sowie auf die mentalen Vorgänge.

Im Unterricht werden

- die fließenden Sequenzen geübt und so zunehmend verinnerlicht
- einzelne Asanas exakt erarbeitet und intensiv praktiziert
- die Atmung kontrolliert
- ...am Ende der Einheit tief entspannt



Power Yoga ist – manchmal harte – Arbeit mit und am Körper; es geht aber nicht primär darum, gut auszusehen, sondern darum, sich gut zu fühlen. Kraft, Flexibilität und ästhetische Aspekte sind ein (wenn auch wünschenswertes) Nebenprodukt; der Fokus liegt jedoch auf der Erzielung von innerer Stärke und Balance.

Mehr infos. www.poweryoga.com

Die meisten sportlichen Übungen sind wettkampforientiert. Obwohl dies bei Yoga nicht der Fall ist, fordert er uns. Die Herausforderung betrifft in erster Linie unsere eigene Willenskraft. Es ist ein Wettkampf zwischen Geist und Körper.

B.K.S Iyengar

Benefits

- Flexibler, geschmeidiger Körper
- Training aller Muskelgruppen, insbesondere an Bauch, Beinen und Gesäß
- Muskelaufbau durch statische und dynamische Muskelkontraktion
- Training des Herz-Kreislauf-Systems
- Verbesserung der Körperspannung
- Straffung der Figur - Yoga Body
- Abbau von Verspannungen
- Psychische und emotionale Balance