

## Angebot

- Wochenendseminare
- 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](http://www.livingyoga.at)

## Anfragen, Anmeldung

[office@livingyoga.at](mailto:office@livingyoga.at)



TriYoga  
... let the flow guide you

NAMASTÉ

livingyoga

yogastudio

**Mag. Petra Wenzl**

8141 Unterpremstätten

Hauptstraße 147a

m 0664 51 50 117

e [office@livingyoga.at](mailto:office@livingyoga.at)

i [www.livingyoga.at](http://www.livingyoga.at)



livingyoga

## Bewegung ist Leben

Yoga im Allgemeinen und TriYoga im Speziellen werden nicht nur Ihre Beweglichkeit und Kraft, sondern vor allem Ihre Lebensqualität verbessern!

TriYoga vereint in systematischer Weise alle traditionellen Yogatechniken des Hatha Yoga. Charakteristisch für diesen Yogastil ist die wellenartige Bewegung der Wirbelsäule sowie der fließende Übergang von einer Position in die nächste (flow). Dabei werden die Positionen dynamisch aneinandergereiht oder statisch gehalten.

**Trinity** – die Drei-Einheit von Bewegung (Asana), Atmung (Pranayama) und Konzentration (Mudra). Die bewusste Atmung ist ein wesentlicher Bestandteil der TriYoga - Technik. Atmung verbindet Körper, Geist und Seele wie ein unsichtbarer Faden. Erst durch die Verbindung mit dem Atem erschließt sich die volle Kraft des Yoga. Durch die Mudras wird der Geist fokussiert. Mit zunehmender Praxis werden die flows verinnerlicht – Leichtigkeit entsteht.

*Live comes in waves. Even the spine is a wave.*

*Kali Ray*

TriYoga wurde von Kali Ray (Californien, USA) begründet. Kali Ray hat das jahrtausendealte Wissen aus der östlichen Kultur den Anforderungen und Rahmenbedingungen der westlichen Gesellschaft angepasst sowie vollständig systematisiert.

### TriYoga

- aktiviert das Immunsystem
- beugt Rückenbeschwerden vor und hält die Wirbelsäule flexibel und aufrecht
- kräftigt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System
- hält die Gelenke geschmeidig und beweglich
- erweitert das Atemvolumen
- massiert und reinigt die inneren Organe



### Die Prinzipien

**Relaxation in Action** – Durch das bewusste Erleben von Bewegung, Atem und Mudras kommen Emotion und Geist zur Ruhe.

**Economy of Motion** – Zentraler Aspekt des Bewegungsflusses ist die Wirbelsäule. Der Übergang von einer Vorbeuge in eine Rückbeuge erfolgt im TriYoga in einer präzisen und segmentalen Bewegung – Wirbel für Wirbel. Die dabei entstehende Wellenbewegung erweckt den Fluss der Lebensenergie.

**Prana Vidya** – Das Wissen von der Lebensenergie  
TriYoga beinhaltet neben den Asanas auch Yoganidra (Tiefenentspannung) sowie Atem-, Konzentrations- und Meditations-techniken.

**Mehr Infos: [www.triyoga.com](http://www.triyoga.com)**

- fördert die Verdauung
- bringt vermehrt Sauerstoff und Nährstoffe ins Gehirn
- regt den Zellstoffwechsel an
- fördert die Entgiftung und Entschlackung des gesamten Organismus
- hebt das Energieniveau auf allen Ebenen und fördert die innere sowie äußere Aufrichtung