



## **Ashtanga-Vinyasa-Yoga-Flow**

Asthanga Yoga ist die Urmutter des Vinyasa Yoga. Hier wurde erstmalig mit vielen fließenden Yoga-Sequenzen gearbeitet.

Die Wurzeln des Ashtanga Yoga, so wie es heute praktiziert wird, gehen auf Krishnamacharya zurück, welcher Anfang des 20. Jahrhunderts bei seinem Guru Brahmachari im Himalaya lebte und von ihm Yoga und Pranayama lernte. Die Asanas (Körperübungen) werden zu einem fließenden und dynamischen Bewegungsablauf verbunden (Flow).

Die Abläufe sind so modifiziert, dass jeder sie erlernen und ausführen kann. Von einfachen bis komplexen und sehr kraftvollen Bewegungsmustern vereinigt Vinyasa Yoga Flow eine einzigartige Körpererfahrung und weckt eine neue und intensive Körperwahrnehmung.

***Die Asanas geben Kraft und lösen körperliche wie emotionale Blockaden.***

Bei dem Ausführen der Übungen steht der gleichmäßige und tiefe Atemfluss (Ujai Atmung) im Vordergrund. Die verschiedenen Positionen werden in einen anmutigen Fluss mit dem Ein- und Ausatmen praktiziert. Die intensive Ujai-Atmung entgiftet den Körper und löst Stress und Blockaden.

Veranstaltungsort: Schorn 2, 82319 Starnberg

Gebühren: € 15,-

Termine: siehe Stundenplan

**Ayurveda Naturheilpraxis**  
**Christine Schuster**  
**Schorn 2**  
**82319 Starnberg**  
**Tel: 08178.9978024**  
**[naturheilpraxis@christine-schuster.de](mailto:naturheilpraxis@christine-schuster.de)**  
**[www.christine-schuster.de](http://www.christine-schuster.de)**