



## WAS IST HATHA-VINYASA YOGA?

**Hatha-Vinyasa** ist das „Vertiefen im Fließen“. Es vereint die Vorteile der beiden bekanntesten Yoga-Asana-Richtungen:

- das kontinuierliche Fließen mit dem Atem (Lebensfluss) des Vinyasa-Yoga und
- die Vertiefung der Haltung durch das Innehalten aus dem Hatha Yoga.

Den philosophischen Hintergrund bildet der praxisübergreifende 8-gliedrige Pfad der Yoga Sutren von Patanjali. Die Lehren aus dem Jnana- (Wissen), Tantra- (Bewusstseinsweiterung)- und Bhakti (Hingabe)-Yoga vervollständigen den praktischen Weg.

Ziel ist das (dogmafremde) Yogakonzept des „jivan mukta“, die Freiheit, bzw. Einheit des Selbst in diesem Leben, also Jetzt.

## WAS BEDEUTET GANZHEITLICH?

**Yoga ist eine Lebensphilosophie.** Der ganzheitliche Ansatz bedeutet, alle Aspekte des Yoga, die weit über Körperübungen hinausgehen, in unserer Praxis und vor allem im Alltag zu integrieren.

Wir gehen also nicht nur in die fachliche, sondern auch in die persönliche Tiefe. Mit Selbststudium, Gewaltlosigkeit, Mitgefühl und Hingabe schaffen wir ein Fundament für ein erfülltes Leben - und das macht Freude!

*› In einer ganzheitlichen Yogastunde üben wir fließende, gehaltene und regenerative Asanas die methodisch aufgebaut und in kreativen Sequenzen verwoben sind.*

*Die Basis bildet die Yogaphilosophie, sowie die Energiearbeit über den Atem, Mantras, Klang, Musik und Meditation. Dein Bewusstsein wird dabei immer feinstofflicher, weiter und verbundener.*

## AUFBAU DER AUSBILDUNG:

-> **täglich:** Meditation, Pranayama, Praxis, Lecture, Workshop, Satsang

### 1. Wochenende – Basiswissen - *ahimsa*

Yoga, Philosophie, Meditation, Assistieren, Eigenpraxis

### Intensivwoche – Grundlagen und Vertiefung in

Meditation, Philosophie, Praxis (Asana, Pranayama, Kriya), Assistieren, Sequencing, Anatomie, Biomechanik, feinstoffliche Anatomie, Mystik

### 2. Wochenende – altes Wissen – *satya*

Vertiefung Stehende Haltungen/Balance, Assistieren, Sanskrit, Ayurveda, Kundalini

### 3. Wochenende – Einlassen - *asteya* -

Vertiefung Vorbeugen/Hüftöffner, Unterrichten, Ansagen, Pranayama, Bhakti

### 4. Wochenende – Authentizität - *bramhacharya*

Vertiefung Rückbeugen/Drehungen, Anfänger unterrichten, Stimme & Selbstreflektion, Kleingruppen

### 5. Wochenende – Verbindung - *aparigraha*

Vertiefung Umkehrhaltungen/Sonnengruß, Vinyasa unterrichten, Schwangerenyoga, Kleingruppen

### 6. Wochenende - Abschluss

Yoga-Business, Entspannungstechniken, Shavasana, Yoga Nidra, Kleingruppen  
Theoretische und Praktische Prüfung