

Sonderausgabe 01

Dez. 2010/Jan./Feb. 2011

D: 7,90 € - AUT: 8,70 €  
CH: 15,80 Sfr. - BeNeLux: 9,25 €*Schritt für Schritt:*

# 11

## Einfache Haltungen Plus: Übungssequenzen

MIT GROSSEM SERVICETEIL:

- Wie finde ich den richtigen Stil?
- Welche Hilfsmittel brauche ich?
- Was zahlt die Krankenkasse?

yoga  
JOURNAL

Exklusive

Übungs-DVD  
für Anfänger

Laufzeit  
über  
60 Minuten

Einfache Übungssequenzen  
& AtemübungenTiefenentspannung  
zur Regeneration

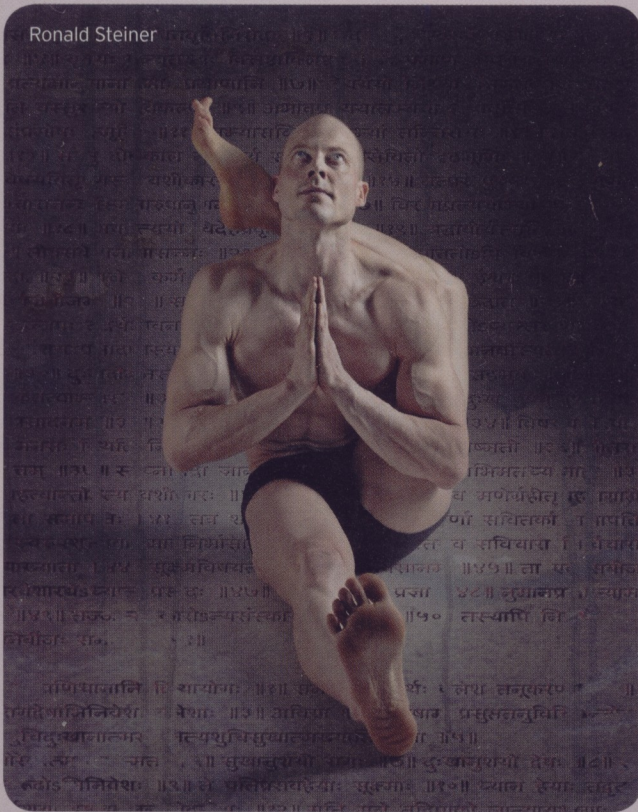
Geführte Meditation



Infotainment

Datenträger  
enthält nur Lehr-  
oder Infoprogramme

Ronald Steiner



## ASHTANGA YOGA

*„Lerne deine eigenen Grenzen kennen und deinen Geist auszurichten. Lerne, tief in die Stellungen einzutauchen und dich selbst immer wieder herauszufordern, ohne dich dabei zu verletzen. Lerne zu meditieren.“*

### Was erwartet mich?

Ashtanga Yoga ist eine athletische und fordernde Übungspraxis, auf der fast alle Vinyasa-Yogastile basieren. Mittlerweile werden auch geführte Stunden angeboten. Ursprünglich wurde Ashtanga Yoga jedoch im „Mysore-Stil“ unterrichtet. Das bedeutet, die Schüler lernen eine bestimmte Asana-Reihenfolge und üben diese in ihrem eigenen Tempo. Der Lehrer geht durch den Raum und gibt Hilfestellungen sowie auf die individuelle Übungspraxis zugeschnittene Ratschläge. In einer Mysore-Stunde beginnen Sie mit der so genannten „ersten Serie“. Wenn Sie der Lehrer für bereit befindet, beginnen Sie mit der „zweiten Serie“ und steigern sich schließlich zur dritten oder vierten.

### Worum geht's?

Die Übungspraxis verläuft fließend und ohne Unterbrechung. Der Übende lernt, zu beobachten, welche Gefühle oder Gedanken während der Praxis entstehen, ohne sie festzuhalten, abzulehnen, zu analysieren, oder zu kritisieren. Durch kontinuierliches Üben überträgt sich diese Achtsamkeit auf alle Aspekte des Lebens. Dieses Prinzip meinte K. Pattabhi Jois in seinem berühmten Zitat: „Übe und alles andere kommt.“

### Lehrer und Zentren:

Ashtanga wurde von K. Pattabhi Jois (1915 – 2009) gegründet und wird mittlerweile weltweit unterrichtet. Jois' Enkel R. Sharrath leitet mittlerweile das Shri K. Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute in Mysore, Indien.

[www.de.ashtangayoga.info](http://www.de.ashtangayoga.info)

## POWER VINYASA YOGA

*„Überwinde die Grenzen, die dich daran hindern, deinen Körper, deine Gefühle, deine Beziehungen und deine Fähigkeiten, dem Göttlichen zu dienen, zu revolutionieren.“*

### Was erwartet mich?

Stellen Sie sich auf eine körperlich herausfordernde, fließende Stunde ein. Power Yoga strafft Ihren Körper, wird Ihr Herz zum Pumpen bringen und Kräfte in Ihnen wecken, die Sie auch im Alltag nutzen können. Jede Stunde besteht aus einer 90-minütigen Vinyasa-Sequenz, die dazu dient, den Körper zu kräftigen, zu stabilisieren, flexibler zu machen und auszubalancieren.

Geübt wird oft in einem beheizten Raum.

### Worum geht's?

Durch Power Vinyasa Yoga soll seelische Freiheit erlangt und der Geist beruhigt werden. Ziel ist es, in jedem Augenblick ein kraftvolles und authentisches Leben zu führen. Die physischen Herausforderungen dienen als Übung für das Leben. Mit der auf der Matte gewonnenen Kraft gelingt es schließlich, die philosophischen und emotionalen Schwierigkeiten zu überwinden, denen man auf dem Weg der Veränderung begegnet.

### Lehrer und Zentren:

Gründer Baron Baptiste ist der Sohn der Yogapioniere Walt und Magaña Baptiste, die ihr erstes Yogastudio in San Francisco 1955 eröffneten.



[www.baronbaptiste.com](http://www.baronbaptiste.com)

Baron begann bereits in jungen Jahren Yoga zu üben und hatte das Privileg, während seiner Kindheit von zahlreichen bekannten Yogameistern in Indien zu lernen. Das Baptiste Power Yoga Institute hat seinen Hauptsitz in Cambridge, Massachusetts. Weltweit gibt es über 40 daran angeschlossene Studios.

## BIKRAM YOGA

*„Der menschliche Körper ist dazu in der Lage, sich unter der richtigen Anleitung selbst mit Energie zu versorgen und sich selbst zu heilen. Diese Praxis bietet die Möglichkeit, die tiefer liegenden Ebenen des Selbst zu erkunden.“*

### Was erwartet mich?

Geübt wird bei 40 Grad und 90 Minuten lang. Während des ersten Teils praktizieren die Übenden stehende Haltungen. Die zweite Hälfte findet auf dem Boden statt. In jeder Stunde wird die gleiche markengeschützte Sequenz, bestehend aus zwei Atemübungen und 26 Asanas, wiederholt. Mantren werden nicht gesungen. Die Übungen enden mit einer Endentspannung.

### Worum geht's?

Unser modernes Leben beansprucht uns oftmals geistig zu viel und körperlich zu wenig. Bikram Yoga trainiert den Körper und verlangt gleichzeitig die volle Aufmerksamkeit und