

USI - Information Übungsbetrieb

VINYASA YOGA - ANFÄNGER UND

LEICHT FORTGESCHRITTENE

Übungsleiterin: Mag. Angelika Freudenthaler
Zeit: Mittwoch, 19.00 -20.00 Uhr
Ort: BORG, Honauerstr. 24

Was ist Vinyasa Yoga?

Vinyasa Yoga entwickelte sich aus dem Hatha Yoga. Anders als bei dieser Yogaform werden die verschiedenen Asanas (Körperhaltungen) nicht statisch einzeln geübt, sondern fließend aneinander gereiht. Es gibt keine fixen Bewegungsabfolgen, wodurch die einzelnen Einheiten abwechslungsreich und dynamisch werden. Natürlich dürfen auch meditative Ansätze und Atemübungen (Pranayama) nicht fehlen. Das Hauptaugenmerk liegt aber auf der Bewegung.

Auswirkungen auf den Körper:

Vinyasa Yoga verbessert die Körperhaltung, kräftigt die Muskulatur und sorgt für eine bessere Dehnung. Körper und Geist werden in Einklang gebracht. Yoga wirkt sich positiv auf die Körperwahrnehmung und das Gleichgewicht aus.

Der Vinyasa Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene ist perfekt für alle Anfänger, die sich ein bisschen intensiver bewegen möchten und auch für Fortgeschrittene. Die Asanas werden für Anfänger in einfacheren Varianten gezeigt, für fortgeschrittene Übende werden herausforderndere Varianten präsentiert. Jeder Yoga entscheidet selbst, welche Variante die richtige ist.

Angelika Freudenthaler



Meine Yoga-Reise begann vor etwas mehr als zehn Jahren, als ich Yoga zufällig im Fitnessstudio entdeckte. Es war keine Liebe auf den ersten Blick. Die meisten angebotenen Stunden waren sehr bewegungsarm und ich konnte mit den vielen Sanskrit-Bezeichnungen nichts anfangen. Dennoch hielt es mich irgendwie gefangen und ich fand mich schließlich in einem Kurs bei einer ausgezeichneten Lehrerin wieder. Ihre Stunden waren sehr geradlinig. Es gab weder Sanskrit Ausdrücke noch irgendwelche esoterischen Ansätze und innerhalb kurzer Zeit fühlte ich mich immer besser in meinem Körper. Nach fünf Jahren des Übens entschloss ich

mich dann selber eine Yogalehrer-Ausbildung zu machen. Danach begann ich am USI und in zwei anderen Instituten zu unterrichten. Meine Begeisterung für Yoga ist auch nach mehr als zehn Jahren noch ungebrochen und ich freue mich über jeden Teilnehmer, jede Teilnehmerin, die mit mir Yoga übt.