



## **Spirit Yoga Basic Paket - Themenschwerpunkte**

In den 6 verschiedenen Basic-Klassen lernst Du in einem intensiven Format die grundlegenden Körperhaltungen (Asanas) und verschiedenen Themenschwerpunkte kennen.

Die einzelnen Positionen werden genau erklärt und geben auch Fortgeschrittenen die Möglichkeit, die eigene Praxis zu präzisieren und zu vertiefen. Auch das richtige, bewusste Atmen und philosophische Zusammenhänge stehen im Mittelpunkt der Stunden.

Pro Woche wird ein Schwerpunkt an mehreren Terminen angeboten. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Bitte beachte die Vorzugspreise für das Yoga-Basics-Paket. Bei weiteren Fragen kontaktiere bitte das Spirit Yoga Team: Telefon 030 27 90 85 03,-05 / email [info@spirityoga.de](mailto:info@spirityoga.de).

### **01. Yoga Basics 1 - Atmung- Verbindung von Atem und Bewegung**

Der Atem spielt im Leben und im Yoga eine wichtige Rolle. Im Spirit Yoga Stil synchronisieren wir den Ujjayi Atem mit den einzelnen Yogastellungen. Der Anfang einer Bewegung beginnt mit der Einatmung und endet mit der Ausatmung. Durch diese Kombination können wir unseren Atem verlängern und erfahren eine Meditation in Bewegung. Die reine körperliche Ausführung einer Yogastellung wird durch das Wahrnehmen des Atems erweitert. Zusätzlich stellen wir Dir weitere heilende, reinigende und energetisierende Atemtechniken vorgestellt.

### **02. Yoga Basics 2 - Einführung in den Sonnengruß**

Wir lernen in dieser Stunde die einzelnen Bestandteile bzw. Übungen der verschiedenen Sonnengrüße im Yoga kennen. Die Übungen werden einzeln länger gehalten als auch fließend miteinander verbunden. Der Sonnengruß (Surya Namaskar) regt das Herz-Kreislauf-System an und bereitet die Muskulatur und Körper auf andere Asana-Gruppen vor.





### **03. Yoga Basics 3 - Stehende Asanas und Drehungen**

Stehende Asanas wie z.B. die Krieger-Positionen (Virabhadrasana I,II,III) wirken stärkend auf die Bein- und Wirbelsäulenmuskulatur. Durch die intensive Flexibilisierung und Mobilisierung wird eine aufrechte Haltung unterstützt.

Drehungen sind nicht nur gut für die Wirbelsäule sondern massieren ebenso die Organe und allgemein den Becken- Hüftbereich. Die Reinigung und Durchblutung wird gefördert.

### **04. Yoga Basics 4 - Rückbeugen**

Rückbeugen wie z.B. Kobra (Bujanghasana) stimulieren die Wirbelsäule, unterstützen den Rücken und dehnen die Muskulatur im oberen Brustbereich. Diese Asanas sind sehr energetisierend.

### **05. Yoga Basics 5 - Vorbeugen und Hüftöffner**

Schwerpunkte der Klasse sind die Technik und präzise Ausführung von Vorbeugen und Hüftöffnern. Die einzelnen Haltungen werden mit dem Spirit Yoga Stil kombiniert. Auch das richtige, bewusste Atmen und philosophische Zusammenhänge stehen im Mittelpunkt der Stunde.

Vorbeugen wie Uttanasana und Pashimottanasana dehnen und stärken die Muskulatur der Wirbelsäule und Bänder. Ebenso wird das Herz entlastet da das Blut leichter durch den Körper zirkulieren kann. In Kombination mit Hüftöffnern wie z.B. Taube wird zusätzlich die Beweglichkeit der oft einseitig genutzten Muskulatur im Hüft- und Leistenbereich mobilisiert. Vorbeugen und Hüftöffner lösen Spannungen und üben uns in Geduld, Hingabe und Loslassen.

### **06. Yoga Basics 6 - Einführung Umkehrhaltungen**

Schwerpunkte der Klasse sind Umkehrhaltungen und Übungen für die Körpermitte. Die einzelnen Haltungen werden mit dem Spirit Yoga Stil kombiniert. Auch das richtige, bewusste Atmen und philosophische Zusammenhänge stehen im Mittelpunkt der Stunde.

Umkehrhaltungen wie z.B. Schulterstand (Salamba Sarvangasana) schulen unseren Geist und Körper die Situation aus einem neuen Blickwinkel zu sehen. In der Praxis von Umkehrhaltungen hilft ein starkes Körperzentrum, das wir mit gezielten Übungen aufbauen können.