

Yoga Gruppenstunden

Entdecke das Wohltuende und Aufbauende des **ViniYoga, des Yoga der Achtsamkeit:**

- **Mobilität und Kraft** durch dynamisch und statisch ausgeführte Bewegungen in Einklang mit dem Atemrhythmus - Körperübung (asana)
- einfache Atemübungen zur **Beruhigung der Gedankengänge** - Atemmethodik (pranayama)
- kurzen Stille-Einheiten zum **Zentrieren der Gedanken und Da-Sein** - Meditation
- Achtsamkeit in all diesen Schritten führt dich in ein Gewahrsein Deiner Selbst

Die vielen Varianten und das Anpassen der Übungen an deine Befindlichkeit ermöglichen Dir ein tiefes Erfahren von Yoga: Die Verbindung von allen Ebenen Deines Seins zu einem wohltuenden und die Gesundheit fördernden Ganzen.

Das Konzept ViniYoga ermöglicht, dass Yoga individuell auf jeden Menschen abgestimmt wird: Du nimmst wahr, wie du "da bist", wie du üben möchtest und passt die Übung für Dich persönlich an. Daraus entsteht Deine ganz eigene Form der Haltung und Bewegung, die Dir rundherum gut tut.

Infos zu den einzelnen Mitteln/Tools des Viniyoga

asana - Körperhaltungen

Einfache Bewegungsabläufe mobilisieren und kräftigen Deinen ganzen Körper. Von da aus verweilst Du für einige Atemzüge in den Körperhaltungen, immer im leichten und gleichmässigen Atemfluss.

Die Übungen werden von der Basis her aufgebaut und in Schritten näherst Du Dich der bewussten Wahrnehmung der Zweiseitigkeit einer Übung im Yoga, dem *sthira sukha*: Eine Stabilität der Haltung einerseits und ein Gefühl von Leichtigkeit andererseits.

Das Miteinander von Kraft und Leichtigkeit kann entstehen und ein Verweilen im einfachen Sein wird möglich.

pranayama - Atemübungen

Über verschiedene Atemtechniken lernst Du den Atem zu führen und zu rhythmisieren. Gleichzeitig ermöglichen Dir diese Atemübung Dich in diesen Rhythmus hinein zu entspannen.

Ziel ist es, dich in die aktive Ruhe der Konzentration zu führen. Ein freier Atem ist das Tor zu Meditation.

Meditation - Stille-Einheiten

In kleinen Schritten in Richtung Meditation lernst Du Dich auf einen Fokus auszurichten. Das Beibehalten dieser Ausrichtung ermöglicht Dir in eine aktive, gelassene Ruhe einzutauchen und die Stille zu erfahren.

