

Ashtanga Yoga

Ist in seiner Endform kraftvoll und eine dynamische Form des Yoga und für jung und alt bestens geeignet, den Körper zu kräftigen und mehr Flexibilität und Bewegungsfreiheit zu erreichen. Bei Kindern und Menschen mit akuten oder chronischen Beschwerden wird natürlich darauf eingegangen und sanfter geübt, abhängig von den körperlichen Möglichkeiten und der Verfassung des Einzelnen.

Die Jugendstunde zielt speziell auf Freude an der Bewegung und eine gewisse Gruppendynamik ab. Die Gestaltung ist spielerischer und sanfter.

Durch eine spezielle Atmung (*Ujjayi*), die durch die gesamte Einheit erhalten bleibt, in Verbindung mit den Sonnengrüßen wird der Körper aufgeheizt, so dass die Verletzungsgefahr verringert wird. Die einzelnen *Asanas* (Körperübungen) werden durch kraftvolle Bewegungssequenzen (*Vinjasa*) miteinander verbunden. Über Blickpunkte (*Drishti*) wird die Konzentration gefördert und sogenannte Muskelverschlüsse (*Bandhas*) ermöglichen uns die Balance zu halten. Generell bringt Yoga mehr Bewegungsmöglichkeiten, fördert die Konzentration und insgesamt wird der Wohlfühlfaktor erhöht. Das regelmäßige Üben stärkt die gesamte Muskulatur und Bindegewebe und bringt Geist, Körper und Seele in Einklang.

Eine verkürzte Muskulatur spielt dabei keine Rolle

Die Stunden finden im **Schulgebäude Abfaltersbach** im kleinen Turnsaal statt.. Die Einheiten finden **wöchentlich** statt.

Start ist der 5. September

Mittwoch: 18 - 19 Uhr Jugendstunde von 6 - 16 Jahren 5€

19.30 - 21 Uhr Abendstunde für Erwachsene 12€

Für mehr Info: Alois Moosmann

+43 6991 49 45 664

office@cranioflow.at

www.cranioflow.at

