

## AIYASHA YOGA

Mit dem Yoga-Gruß »Namaste« verneigen wir uns vor uns selbst. Dahinter steht die Vorstellung, dass der Wesenskern eines jeden von uns göttlicher Natur ist. Wir legen beide Handflächen in Herznähe aneinander und beugen den Kopf leicht nach vorne. Eine Geste der Sammlung und Ruhe mit tiefer symbolischer Bedeutung. Die beiden Hände stellen gegensätzliche Prinzipien wie das Männliche und das Weibliche oder Geist und Materie dar. Unsere aneinander gelegten Hände vereinen das Gegensätzliche – auch in uns.

AIYASHA YOGA schult unsere Selbstwahrnehmung, Schritt für Schritt. Wir lernen, unser Selbst zu achten und innerlich, aus dem Herzen heraus, zu wachsen. Das Ziel von AIYASHA YOGA ist Harmonie, Einheit und Schönheit in einem tieferen und grundlegenden Sinn. Es lehrt uns die Liebe zum Leben. In diesem Sinne ist auch der Name AIYASHA zu verstehen, eine Wortschöpfung aus dem chinesischen Wort »ai«, das Liebe bedeutet, und dem arabischen Wort »ajasha«, das Leben bedeutet.

Yoga tut gut. Denn Yoga wirkt auf Geist und Körper. Dies macht Yoga unter allen körperlichen Betätigungen so einzigartig. Es entspannt, kräftigt und dehnt die Muskeln, festigt das Gewebe und gleicht Haltungsschäden aus. Beim Yoga konzentrieren wir uns bewusst auf tiefe Atmung, die wir im Alltag weitgehend außer Acht lassen. Wenn wir tiefer atmen, wird unser Gehirn besser mit Sauerstoff versorgt. Wir gewinnen an Vitalität und Energie und verbessern unsere Konzentrationsfähigkeit.

AIYASHA YOGA vereint traditionelles Yoga mit heutigen wissenschaftlichen Kenntnissen. Unsere diplomierten Yoga Lehrer, die auch Erfahrung mit medizinischer Rehabilitation und Prävention haben, arbeiten individuell – ganz auf die Konstitution und Bedürfnisse ihrer Schüler abgestimmt. AIYASHA YOGA wird nur als Personal Training für maximal drei Personen angeboten.

## AIYASHA YOGA MODULE

Yoga kann vieles. Deshalb bieten wir Ihnen an, Schwerpunkte zu setzen. Je nachdem, welches Ziel Sie mit Yoga erreichen möchten. Aber auch innerhalb des von Ihnen gewählten Moduls passen wir das Übungsprogramm der Asanas Ihren Bedürfnissen an.

### DETOXIFYING YOGA

Detoxifying Yoga zielt auf Entgiften, Reinigen und Gewichtsreduktion. Durch Mobilisation und Drehungen stimulieren wir den Stoffwechsel und regen die Organe zum Entschlacken an. Der Körper gewinnt neue Sensitivität, sich im Raum zu orientieren und auszurichten. Auf der geistigen Ebene verschafft uns Detoxifying Yoga Klarheit. Es hilft, Altes loszulassen, Raum für Neues zu schaffen und letztendlich Gelassenheit zu erlangen.

### ANTI-AGING YOGA

Wir fördern Durchblutung und Muskeltonus, festigen und straffen das Bindegewebe und schulen Gleichgewicht und Haltung. Der Wechsel zwischen Kraft und Entspannung sowie die Momente, in denen wir dem nachspüren, schärfen unser Gefühl für Maß und Proportion, bringen uns in Harmonie und Balance. Anti-Aging Yoga macht das grundlegende Prinzip jeder Yoga Übung (Asana) erfahrbar: »Stiram-sukham« – fest und angenehm. Auf geistiger Ebene erlangen wir sowohl Stabilität und Festigkeit als auch Leichtigkeit und Wohlbefinden.

### ENERGIZING YOGA

Diese Yoga Stunde verhilft uns zu Energie, Kondition und Koordination. Im Einklang mit unserer Atmung führen wir dynamische Asanas aus. Dynamik lässt Kraft entstehen, eine wichtige Voraussetzung für unsere Statik. Energizing Yoga arbeitet mit den Ha-Tha-Energien auf körperlicher wie auf geistiger Ebene. Das polare Prinzip liegt allem Leben zugrunde: Sonne-Mond, Yin-Yang, Ha-Tha. Energizing Yoga gleicht die polarisierenden Energien aus: Wir sind in Balance und können unsere Ressourcen mobilisieren.

### CALMING YOGA

Wir üben konzentriert. Mit Hilfsmitteln wie Gurten, Blöcken und Schulterplatten vertiefen wir Asanas, die uns Achtsamkeit und Bewusstheit lehren. Durch gezieltes An- und Entspannen werden wir empfänglich für Ruhe und unsere Stimmung wird aufgehellt. Calming Yoga bedeutet Konzentration. Die üblichen Zerstreuungen lassen wir hinter uns und gewinnen Abstand. Wir finden unsere Mitte und aus der Gelassenheit heraus den Mut und die Ruhe, uns neu zu erleben.

## AIYASHA YOGA SESSIONS

Ob Detoxifying, Anti-Aging, Energizing oder Calming Yoga – jede unserer Yoga Sessions verläuft in zwei Teilen: Auf Yoga Rituale folgen die Yoga Bausteine.

### AIYASHA YOGA RITUALE

Die Rituale erleichtern uns zu Beginn der Yoga Session, den Alltag hinter uns zu lassen, und dienen der Konzentration und der Entspannung. Die Yoga Lehrer begleiten ihre Schüler auf eine Sinnesreise aus Klängen, Düften, Berührungen, Farben ... Mit den Pranayama, den Atemübungen im Yoga, bereiten wir uns auf die Asanas des jeweiligen Moduls vor. Bewusstes Atmen schafft Achtsamkeit und Konzentration und hilft uns, nicht rein mechanisch zu üben. Wer gelernt hat, seine Atmung zu kontrollieren, wird auch seine innere vitale Kraft, sein Prana, steuern können.

### AIYASHA YOGA BAUSTEINE

Jeder AIYASHA YOGA Lehrer kann in allen Yoga Modulen unterrichten. Für jede Session stellt er die Bausteine, die Asanas, neu zusammen. Die Bedürfnisse des Schülers, sein Level, seine Tagesverfassung sind die Grundlage der Yoga Stunden. AIYASHA YOGA ist deshalb für jeden Schüler gleichermaßen geeignet.

## AIYASHA YOGA PREISE

Jede Session dauert 75 Minuten.

Einzelperson .....	110 Euro
Paar .....	170 Euro
Gruppen bis zu drei Personen p. P. ....	75 Euro

Jede AIYASHA YOGA Session kann mit einem Spa Treatment perfekt kombiniert werden, um das Ergebnis zu optimieren. Erkundigen Sie sich nach dem für Sie idealen Package.