

## Yoga im BZM e. V.

In unserem Verein trainieren wir eine Form des Yoga, die sich Ashtanga Yoga nennt. Ashtanga Yoga ist eine sehr dynamische, kraftvolle und herausfordernde Form des Yoga. Das Wort Ashtanga bedeutet achtgliedriger Pfad, der in die Yogapraxis sowohl die Atmung, als auch die innere Haltung einbezieht. Während der ganzen Praxis wird mit einer speziellen Atemtechnik, der Ujjay-Atmung gearbeitet. Die Körperstellungen (Asanas) sind in Serien gegliedert. Die Abfolge der Übungen ist immer gleich und sollte soweit wie möglich eingehalten werden. Ashtanga Yoga schult sowohl die körperliche als auch die geistige Ausdauer und Willenskraft. Geübt wird die erste Serie des Ashtanga Yoga, die man als Yoga Chikitsa (Yoga-Therapie) bezeichnet.

Geleitet wird der Kurs von Vera Guttenthaler. Sie hat im Jahr 2008/2009 eine Ausbildung zur Vinyasa Yoga Lehrerin nach den Richtlinien der Yoga Alliance (200h) gemacht. Es folgten Weiterbildungen im Ashtanga Yoga bei David Swenson, David Williams und Manju Jois, sowie verschiedene Workshops unter anderen bei Tias Little und Ana Forrest. Im Jahr 2012 absolvierte sie eine 100 stündige Anusara® Yoga Immersion.

Der fortlaufende Kurs ist für Anfänger wie auch Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet und auf 12 Teilnehmer begrenzt. Trainiert wird dienstags von 17:00 bis 18:30 in der Gymnastikhalle in der Schützenstraße in Meckenheim. Ein kostenloses Probetraining ist jederzeit möglich.

Weitere Infos bei Vera unter: 0228 - 9339 0689