

Anusara® Yoga – perfekt für Anfänger, inspirierend für Fortgeschrittene

Anusara® Yoga basiert auf der lebensbejahenden Philosophie des Tantra-Yoga. Die Yogahaltungen - Asanas - werden von innen nach außen aufgebaut – im Sinne der 5 Ausrichtungsprinzipien, den „*Universal Principles of Alignment*“ des Anusara® Yoga. Sie organisieren den Körper, richten die Gelenke optimal aus und unterstützen dich dabei, deine individuelle, für dich stimmige Form zu finden. Auf diese Weise kann Anusara® Yoga therapeutisch und heilend wirken.

Zentrales Merkmal aller Anusara® Klassen ist neben dem Alignment das Herzthema: Dieses Thema wird zu Beginn jeder Klasse philosophisch aufgegriffen und in Bezug zum Alltag gestellt – daraus ergibt sich der Fokus für die Stunde. Auf diese Weise wird immer wieder ein neuer Schwerpunkt in den Haltungen gesetzt – in Vorbeugen, Rückbeugen, Drehungen, Umkehrhaltungen und Stehhaltungen. Jede Anusara® Klasse ist anders, es gibt keine feststehende Abfolge von Übungen: So individuell die einzelnen Anusara® Lehrer sind, so individuell sind auch die Yogaklassen.