

Ashtanga Yoga

Ashtanga Vinyasa Yoga ist eine dynamische Yogaform. Sie gilt als eine der traditionsreichsten und herausforderndsten Yogaformen. Die Hauptpraxis besteht aus einer vorgegebenen Abfolge von Asanas, die fließend miteinander verbunden und im Einklang mit dem Pranayama (Atemkontrolle) sind. Wie alle Yogaformen stärkt Ashtanga Geist, Seele und Körper. Unter anderem mobilisiert Ashtanga Yoga die Wirbelsäule, entgiftet den Körper und baut gleichzeitig Kraft, Flexibilität und Ausdauer auf.

Auswirkungen

- Gute Kondition, Aufbau und Erhalt der Kondition
- Muskelstärkung und Muskelaufbau
- Energiesteigerung
- Ausstrahlung und Entspannung
- Stressabbau und Entgiftung
- Innere Ruhe



Über mich

Yoga ist für mich eine Reise, die im Inneren des eigenen Körpers beginnt, alle möglichen Sphären durchläuft und nie zu einem Abschluss kommt. Man lernt die eigenen Grenzen kennen und akzeptieren, wobei man gleichzeitig für mögliche Veränderungen empfänglich ist. Ich ziehe Kraft und Ausgeglichenheit aus der Erfahrung der Gegensätze, die sich im Yoga verbinden und auflösen. Seit Sommer 2014 bin ich Ashtanga – Vinyasa Yogalehrerin und zudem ausgebildete Personaltrainerin, die auf die Wünsche eines jeden Individuums eingeht, um die entsprechenden Ziele zu erreichen.

Yogaklassen finden jeden Mittwoch von 18:00 bis 19.00 Uhr statt.

Ein 10er Abo, das 4 Monate gültig ist, kostet CHF 300.-.

Standort: Studio Yogabriel, Beethovenstr. 49, 8002 Zürich.

Kontakt: Blerta Kamberi +41 79 474 09 98 : info@myyogamat.ch

www.myyogamat.ch



Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Der Einstieg ist jederzeit möglich.