

Yin, Synergie und Vinyasa Yoga

Welches Yoga passt zu mir?



Im Alltag sind wir einer Vielzahl von Reizen ausgesetzt. Am Abend ist der Energietank leer und doch hallen unsere stetigen Tätigkeiten im Körper und Geist nach.

Anspannung, Nervosität, fehlendes Gleichgewicht, schwache Konzentration oder rasche Ermüdung sind normale Erscheinungsbilder und **eine gesunde Reaktion von einem intelligenten Körper-Geist-Komplex**. Es sind klare Signale.

Die Unterstützung für Entspannung, Erholung und mentale Klarheit findet sich in einer mit Achtsamkeit geübten Yoga Klasse. Die folgenden Lektionen bieten diesen Raum. Weiter erklären wir die unterschiedlichen Qualitäten von Yin, Synergie und Vinyasa Yoga.

Stundenplan

Yin Yoga

Mittwoch: 19.15 - 20.45 Uhr mit Dorothea

Vinyasa Flow Yoga

Donnerstag: 19.30 - 20.45 Uhr mit Bryan

Freitag: 19.30 - 20.45 Uhr mit Dorothea & Bryan

Oceanbliss Yoga

Yin und Yang

In jeder Klasse üben wir wiederholt Positionen, Atemtechniken und meditieren gemeinsam. Was variiert ist die Qualität, die vorherrschende Energie oder Intention, mit der wir üben. Jede unserer Klassen hat in der Basis eher eine Yin oder eine Yang Natur.

- Yin steht für das Verborgene, Kühle, Dunkle und Ruhige.
- Yang steht für alles was an der Oberfläche sitzt, heiss, hell und bewegt ist.

Die Abtrennung ist nie ganz scharf, Yin und Yang befinden sich immer im Austausch und in einem Tanz der Kräfte. Wo Licht ist, gibt es Schatten und im Jahresverlauf geben sich die Yin und Yang die Hand – nur so erschaffen sie die Balance, immer und immer wieder.

Vinyasa Flow mit Dorothea am Freitag

Die Übungen und Positionen sind **Yang** basiert. Die Yang Energie zeigt sich in einer, vor allem zu Beginn, wärmenden Praxis. Die Stärkung der Muskeln und der Aufbau von Geschmeidigkeit wird durch Bewegung und Atmung geschult.

Die Vorzüge, welche wir durch Vinyasa Flow Yoga beobachten sind:

- Dehnungen und Bewegungen der Körpergewebe lösen Verspannungen
- das bewusste Runterkommen vom Denken ins Fühlen ist wohltuend und reduziert Stress
- der Fokus und die Konzentration die gewisse Übungen erfordern, schaffen Platz im Kopf, du bist im Körper und im Moment
- bewusste Atemschulung in Bewegung belebt
- die Wahrnehmung temporär von äusseren Reizen abziehen beruhigt, die Matte wird zum sicheren Platz
- der sanfte Umgang mit dem Körper hallt nach, das Immunsystem profitiert, Nervosität und Angst machen mehr Gelassenheit Platz

Yin Yoga mit Dorothea am Mittwoch

Die **Yin** Energie zeigt sich in Ruhe und ist frei von „etwas tun“, das Nervensystem entspannt sich, der Körper kommt in die Phase der Dämpfung der nach aussen gerichteten Aktivitäten.

Die Vorzüge, welche wir beim Yin Yoga beobachten sind:

- das Verdauungssystem kommt in Schwung, entgiftet den Körper und reguliert aus der Balance geratene Prozesse.
- tiefliegende Schichten im Körper werden angesprochen; Bindegewebe, Faszien, Sehnen und Knorpel
- die Stimulation vom Meridiansystem bringt eine ganzheitliche Gesundheit; Nervensystem, Geist, emotionale Empfindungen und der gesamte Energiefluss werden umgeschichtet und in Balance gebracht
- lernen auf unseren Körper zu hören, ganz intuitiv unsere Aufmerksamkeit dort hin lenken, wo wir sie benötigen



Yoga Synergy with Bryan on Thursday

Synergy Yoga is a **Yang** based Hatha Yoga practice that is fun, responsible and intelligent.

We practice in a way that is safe, no matter how fit or unfit you are and it is suitable to all levels of Yoga practitioners, ranging from absolute beginners to people recovering from or dealing with injuries, and also for those with a regular physical movement practice.

Synergy Yoga classes:

- Incorporate *asanas* (poses and postures) and *vinyasa* (exercises that combines movement with breathe) into a dynamic moving meditation that is fun and unique.
- Helps to develop strength, flexibility and cardiovascular fitness.
- Enhances the body's ability to move in a way that benefits your natural and normal daily movements without the need to practice 'extreme' traditional yoga poses.
- Reduces and relieves back pain.
- Stimulates the subtle *meridians* to help balance the endocrine system and maintain healthy internal organs.
- Increases energy and enhances the ability to deal with stress.

A Synergy Yoga practice is designed to work like a fluid, moving meditation with a focus on what feels good for you and your body, on that particular day. It allows you to not be attached to where you would like to be in the future, or what you were in the past, but instead allows you to flow in harmony with yourself at a pace and tempo that is suited to you. It enhances your ability to make positive and healthy choices not only in the Yoga classroom, but in your daily life as well.

This process cultivates Mindfulness and Self Love, guiding you along the path to a healthy Body and Mind.



Nur dein
Yoga ist das
beste Yoga

Kontakt:

mail@oceanblissyoga.com

Tel: 079 715 96 05

www.oceanblissyoga.com

