



## Faszination Yoga an den Volkshochschulen Zirndorf & Stein



Welcher  
Yoga-Stil  
passt  
zu mir?



Hatha-  
Yoga

Vinyasa  
Flow Yoga

Power  
Yoga

Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) sowie Meditations- und Entspannungsübungen schulen die Körperwahrnehmung und dienen dem Ziel, ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist herzustellen.

Regelmäßiges Üben mindert stressbedingte Beschwerden, verbessert die Konzentration, fördert die Beweglichkeit und kräftigt die Muskulatur.

Nicht das Erreichen einer perfekten äußeren Form steht im Vordergrund, sondern ein achtsamer Umgang mit dem Körper.



### Hatha-Yoga

Die Körperübungen werden sowohl gehalten als auch sanft fließend ausgeführt. Hilfsmittel wie Yogablock, Gurt und Decke werden zum Teil genutzt. Spezielle Atemübungen (Pranayama) und kurzes Sitzen in Stille (Meditation) finden ebenfalls statt.

### Vinyasa Flow Yoga

Ein dynamischer Yogastil, bei dem die Asanas (Körperhaltungen) fließend ineinander übergehen. Der Atem führt die Bewegung. Diese intensive Yogapraxis kräftigt die Muskulatur, verbessert die Beweglichkeit und schult das Gleichgewicht.

### Power Yoga

Eine körperlich herausfordernde, sportliche Yoga-Form. Die fließenden Asana-Sequenzen werden im Atemrhythmus miteinander verbunden. Sie können die dynamischen und kraftvollen Übungen Ihrer individuellen Leistungsfähigkeit anpassen. Die Muskulatur wird gekräftigt und gedehnt. Sie gewinnen mehr Energie, geistige Klarheit und verbesserte Konzentrationsfähigkeit.

Unsere Yoga-Kursangebote finden Sie auf den  
Seiten 7 - 9 sowie online unter [www.vhs-zirndorf-stein.de](http://www.vhs-zirndorf-stein.de)



"Im Yoga werden die Übungen und Stellungen **ASANAS** genannt und haben anschauliche und einprägsame Namen. Wir zeigen Ihnen hier einen kleinen Einblick."

*inside inspiriert*

### Adho Mukha Shvanasana



**Adho Mukha Shvanasana ist die Stellung des Hundes.**

Es handelt sich um eine Asana zur Stärkung und Dehnung der Rücken-, Bein-, Arm und Schultermuskulatur. Die Handgelenke werden gekräftigt und gewinnen an Flexibilität.

Der Hund ist ein Teil des Sonnengrußes (Surya Namaskar).

### Parshvottanasana



**Parsvottanasana, die Pyramide,** gehört zu den Yoga-Übungen auf dem Gebiet der Vorbeugung und schenkt Dir Kraft, Dehnung und Beweglichkeit. Parsvottanasana ist ein Asana, welches das Becken und die Oberschenkelmuskulatur dehnt und dabei Steifheit in den Beinen und Hüften lindert. Diese Haltung macht auch das Hüftgelenk und die Wirbelsäule elastisch. Während der Kopf auf den Beinen ruht, werden die Bauchorgane zusammengezogen und gestrafft.

### Balasana



**Balanasana, die Position des Kindes,**

ist eine der ersten Übungen, die Anfänger in einem Yogakurs lernen. Auf körperlicher Ebene ist diese Stellung gut für die ganze Wirbelsäule. Balasana ist insbesondere gut für den Nacken und die Halswirbelsäule. Die Stellung dehnt alle Rückenmuskeln und hilft so, Verspannungen zu lösen. In Balasana werden die Muskeln gedehnt und entspannt, nicht gestärkt. So kann der Übende komplett entspannen.

## Ihr kommunales Gesundheitsbildungszentrum



**43 %**  
aller unserer  
vhs-Kurse sind  
Gesundheitskurse

