

YOGA

VIELSEITIGE WEGE ZUM WOHLBEFINDEN

Mittlerweile ist Yoga auch hierzulande eine sehr beliebte Möglichkeit sich fit zu halten und Entspannung und Ausgeglichenheit zu erfahren. Ursprünglich aus Indien stammend ist die Yogapraxis aus unserem Bewegungsspektrum kaum mehr wegzudenken. Sehr verständlich, denn wir wollen trotz stressigem Alltag unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele in Einklang bringen und zur Ruhe kommen.

Das spannende an Yoga ist, dass viele unterschiedliche Typen und Ausführungen existieren. So können wir den Stil wählen, der am besten zu uns, unseren Fähigkeiten und unseren Bedürfnissen passt. Denn wichtig ist auch: Beim Yoga gibt es kein Messen mit anderen, keinen Wettstreit. Die Übungen drehen sich nur um uns selbst, um unsere Bewegung, Haltung und Atmung. Damit wir uns mit uns selbst auseinandersetzen und mental sowie körperlich Balance finden.

Yogatrends kommen und gehen. Aus der Fülle unterschiedlicher Stile haben wir zwei Angebote in besonderen Umgebungen für Sie getestet.



BIKRAM YOGA IM YOGALOFT VIENNA

In einer ehemaligen Nähseidenfabrik im 4. Wiener Gemeindebezirk befindet sich das Yoga-loft Vienna. Der Yoga-Raum erscheint mit 4,70 Metern Raumhöhe und der weiten Spiegelwand überdimensional. Hier wird originales Bikram Yoga praktiziert, bei dem dank Fußbodenheizung und Wärmestrahlern **Asanas** bei 40 °C durchgeführt werden. Asanas sind Yoga-Übungen, die der Kräftigung der Wirbelsäule dienen und sie mobilisieren die Gelenke durch gezielten Muskelaufbau. Ein zentrales Element des Bikram Yoga sind auch lang gehaltene Dehnungsübungen und Faszientraining. Die einzelnen Asanas laufen nach einer bestimmten Reihenfolge ab und werden von Ruhelagen aufgelockert. Durch die hohen Temperaturen ist die Muskulatur besonders geschmeidig. Besonders bei den ersten Besuchen sollte man jedoch darauf achten, sich nicht zu überanstrengen, da die Kombination aus hoher Temperatur und Luftfeuchtigkeit sowie körperlicher Anstrengung eine Belastung für den Kreislauf darstellen kann. Deshalb ist es besonders wichtig, auf den eigenen Körper zu hören. Bei dieser Form des Yoga lernen wir unseren Organismus und auch unsere Grenzen neu kennen. Wir befassen uns aktiv und intensiv mit uns selbst.

Ganz wichtig ist es auch, die Kleidung so knapp wie möglich zu wählen, denn Schwitzen ist beim Bikram Yoga garantiert. Dafür fühlen wir uns nach der abschließenden Ruhephase wie neu geboren! Besonders schön ist das zur Ruhe kommen und Relaxen in der Lobby nach der Yoga-Einheit mit einer entspannenden Tasse Tee.

Das Yoga-loft ist darauf spezialisiert, die therapeutischen Wirkungen von Yoga hervorzuheben. Neben Bikram Yoga gibt es noch weitere Yoga-Serien für Teilnehmer unterschiedlicher Levels. Ob Yogapathy, Abasana, Yin Yoga oder Loft Kids Yoga – für jede und jeden ist etwas dabei. Ganz unter dem Motto: Reset – relax – restore – detox!

YOGALOFT.AT