

# Mission YOGA

Yoga ist eine dieser Sportarten, die im Moment sehr im Trend liegen. Es gibt fast so viele Yogaarten wie Buchstaben im Alphabet. Zu den bekannten gehören Iyengar Yoga, Kundalini Yoga und Vinyasa Yoga.

Was ist Yoga überhaupt?

Yoga ist eigentlich keine Sportart sondern eine Lebensphilosophie: oder besser gesagt eine Anleitung für inneren und äusseren Frieden. Dazu gehört das regelmässige Trainieren der Stellungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama).

Doris Baumgartner unterrichtet seit 20 Jahren die Iyengar-Methode. Diese wurde anfangs 20.

Jahrhundert von B.K.S. Iyengar begründet. Die Präzision, also das genaue Arbeiten mit dem Körper, zeichnet die Iyengar Yoga-Methode aus. Es verleiht dem Üben eine innere Dynamik.

Für die eigene Praxis und den Unterricht hat Iyengar den Wert von Übungshilfsmitteln erkannt. So werden Gürtel, Holzklötze, Stühle, feste Kissen, Gewichte, von der Wand oder der Decke hängende Seile oder eigens gefertigte Bänke eingesetzt, um bei der Ausführung der Haltungen zu helfen. Üben mit weniger Erfahrung oder Kondition wird ein längeres Verweilen in einer Yogahaltung ermöglicht. Somit trifft eine tiefere, gezieltere Wirkung ein.

Kurt hat gemerkt, wie er mit Hilfe der Blöcke und der Kissen viel länger und entspannter in den Asanas verweilen konnte.

Köbi haben die dynamischen Übungen mit den von der Decke hängenden Seilen sehr gut gefallen.

**Fühlst Du dich bei unten stehenden Punkten angesprochen dann empfehlen Köbi und Kurt eine Schnupperstunde bei Doris Baumgartner zu besuchen**

## Kurts Bewertung 0-10

- 8 - Fun
- 7 - Koordination
- 4 - Kondition
- 6 - Kraft
- 8 - Gesundheitsförderung
- 5 - Schwierigkeitsgrad

## Köbis Bewertung 0-10

- 6 - Fun
- 8 - Koordination
- 5 - Kondition
- 5 - Kraft
- 10 - Gesundheitsförderung
- 4 - Schwierigkeitsgrad

