

Yoga

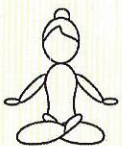
nach Yesudian

Selvarajan Yesudian war ein aus Südindien stammender Yogalehrer in der Schweiz. Mit seiner Volljährigkeit ging er als einer der ersten indischen Yogalehrer nach Europa, um Yoga im Westen zu verbreiten.

Eine typische Yogaklasse nach Yesudian startet und endet immer mit Savasana. Zu Beginn einer Yogaklasse gibt es immer eine Affirmation oder Widmung, die durch die Klasse führt.

Yoga bedeutet, dass Körper, Geist und Atem aufeinander abgestimmt und synchronisiert werden. Aus diesem Grund üben wir in einer Klasse immer ein bis zwei Atemübungen (Pranayama). Vor den Asanas beginnt die Yogaklasse mit einem Warm Up vorab und endet in einer Meditation.

Ich selbst habe die Ausbildung bei deutschen Lehrern erhalten, die seit einigen Jahrzehnten auch Rekreati-
onsprogramme mit Hilfe dieses Yoga leiten, die von den deutschen Krankenkassen zur Vorsorge und Gesundung des Körpers unterstützt werden.



SPIRITUELLES ZENTRUM
Stögersbach 43
3900 Schwarzenau

www.spirituelleszentrum.at

Yoga

nach Yesudian

Jeden Donnerstag um 19:00 Uhr
im Spirituellen Zentrum in Stögersbach

Anmeldung unter:

0699/19 07 48 65
info@spirituelleszentrum.at

Auf Ihr Kommen freut sich,

Nitya Sahachari

