



Vinya Loft bietet Kurse für alle Yoga-Interessierten

NAMASTÉ

## Guter Start in den Tag mit dem Vinya Loft-Yogastudio

‘Das Göttliche in mir verneigt sich vor dem Göttlichen in dir.’ So lautet die Übersetzung von ‘Namasté’, eine Grußformel aus dem Sanskrit. Sanskrit ist die Sprache der klassischen indischen Kultur, aus der auch das Wort ‘Yoga’ stammt. Yoga ist die Vereinigung von Körper, Geist und Seele.

Das Yogastudio Vinya Loft’ im Bremer Viertel vereint diese drei Aspekte und bietet in der Woche über 20 Klassen im Stil des dynamischen Vinyasa Yoga an. Außerdem werden jeden Monat Workshops und Veranstaltungen angeboten. Das bunt gemischte Kursprogramm des ‘Vinya Lofts’ verspricht ansprechende Angebote für jedermann. Mit ‘Sunrise Yoga’ wird frisch in den Tag gestartet, beim ‘Long Slow Deep’ kann sich der Körper abends regenerieren. Es gibt Yoga für Schwangere, sowie den Kurs ‘Mami & Me’. Nach der Geburt können junge Mütter hier im Kurs mit ihren Babys gemeinsam auf der Matte üben. Ganz neu ist jetzt auch die Kinderbetreuung am Vormittag. Mit dem Kurs ‘Power Yoga’ werden alle angesprochen, die Lust haben, fließende Yogaübungen in Kombination mit Atemübungen und Intention zu erlernen.

Um einen Einblick in die Yogawelt zu erlangen oder um etwas Besonderes zu erleben, gibt es im ‘Vinya Loft’ verschiedene Workshops und Events. Im November bietet das Yogastudio ‘LSD Yoga & Klangschalenmeditation’ an. In dieser regenerierenden Stunde wird der Körper empfänglich für die Klangschalen, deren Schwingungen eine Wohltat für Körper, Geist und Seele darstellen. Der ‘Absolute Beginner Workshop’ ist eine Möglichkeit für alle Yoga-Neulinge, sich zu erproben und eine solide Basis für die regelmäßige Yoga Praxis zu schaffen. Ein monatliches Highlight stellt der ‘Vinya Filmabend’ dar. Spielfilme und Dokumentationen über Yoga, Indien, seine Meister und Gurus und auch zu spirituellen Themen werden gezeigt, Popcorn und Tee dazu geboten. LU

Der Workshop ‘LSD Yoga & Klangschalenmeditation’ findet am 12. November um 18.30 Uhr statt, ‘Absolute Beginner’-Workshop am 21. November um 11 Uhr, der Filmabend zu ‘Yoga Unveiled’ am 26. November um 20.30 Uhr. Weitere Infos und das Kursprogramm gibt es unter [www.vinyaloft.de](http://www.vinyaloft.de).

FLIESSENDER ÜBERGANG

## Yoga Arten

Die unterschiedlichen Arten des Yogas gehen oft fließend ineinander über und die sogenannten Yogis empfehlen auch, die verschiedenen Varianten als eine Einheit zu betrachten. Doch ein kleiner Überblick über einige der wichtigsten und bekanntesten Yoga-Arten hilft, die beste für sich selbst auszuwählen.

Hatha Yoga ist der im Westen bekanntesten Teil und ein Klassiker im Yoga. Der Schwerpunkt liegt dabei auf den Körperübungen in Kombination mit Atemübungen und Techniken zur Tiefenentspannung. Das Ashtanga Yoga oder Power Yoga ist eine intensive und schweißtreibendere Form des Hatha Yogas, dessen stärkstes Merkmal die fließende Abfolge der Übungen ist. Bikram Yoga findet bei einer Raumtemperatur von 35°C bis 40°C statt. Aufgrund des starken Schwitzens soll eine Entgiftung des Körpers gefördert werden. Eine spirituelle Yoga-Art stellt das Kundalini Yoga dar. Hier stehen Atemübungen im Vordergrund und die Haltungen werden etwas länger ausgeführt. Unterstützt wird es von gesungenen Mantrén, Meditationsübungen und symbolischen Handzeichen. LU