



Auf unseren Fitness-Seiten werden wir ab sofort regelmäßig über diverse Sportarten berichten und uns mit Experten unterhalten. Den Anfang machen Myriam und Eileen von HOUSE OF YOGA, die uns eine Einführung in das Thema Yoga geben.

# Yoga

FÜR EINSTEIGER

Myriam & Eileen von Knobelsdorff

Wir wissen, wie wichtig es ist, unseren Körper in Bewegung zu halten. Die Energie der körperlichen Bewegung ist der Schlüssel zu Langlebigkeit, Heilung und Jugendlichkeit. Es ist fantastisch, wie perfekt die uralte Praxis des Yoga in unsere moderne Welt passt. Das Wort Yoga kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „Verbindung“. Die Yoga-Praxis verbindet das Bewusstsein des Atems mit spezifischen Posen, sogenannten Asanas, sie wecken Energie und harmonisieren Körper und Geist.

Yoga hat zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Es stärkt nicht nur den Körper und die Psyche, sondern hilft auch übermäßigen Stress des alltäglichen Lebens zu meistern und führt zu Zufriedenheit, einer guten Gesundheit und Wohlbefinden. Yoga ermöglicht Entspannung und das Überwinden von alltäglichen Sorgen und Ängsten. Es hilft auch konkret bei Nacken-, Schulter-, Kopf- und Rückenschmerzen. Auch bei Magen-, Verdauungs- und Schlafstörungen oder leichter Depression kann Yoga Abhilfe schaffen. Praktiziert man Yoga, übt man sich automatisch in Gelassenheit und kann in unserer schnelllebigen Welt einem Burnout vorbeugen.

Neben all diesen großartigen gesundheitlichen Vorteilen bedeutet Yoga auch eine Menge Spaß. Yoga ist für jeden geeignet, es gibt keine Altersbegrenzung.

## Welcher Yoga-Typ bist du?

*Yoga ist einfach etwas für jeden, da es eine sehr große Bandbreite an verschiedenen Yogastilen gibt. Egal ob es eine entspannende und spirituelle Übung oder eher eine dynamische Einheit sein soll, im Yoga ist alles vereint: Meditation, Bewusstsein des Atems, Stärkung und Dehnung. Wir empfehlen, alle Yogarichtungen einmal zu probieren und so die Form von Yoga zu entdecken, die am besten zu der eigenen Person passt.*

### Die vier großen Yogarichtungen

**HATHA:** Hatha-Yoga ist einer der traditionellen Yogastile mit einem klassischen Ansatz. Beim Hatha-Yoga werden Posen lange gehalten. Der Fokus liegt auf der körperlichen Ausrichtung und auf dem Aktivieren der richtigen Muskeln, um Verletzungen vorzubeugen. Ideal für Yoga-Anfänger!

**VINYASA:** Bei dieser lebhafteren Yogarichtung gehen die Bewegungen fließend ineinander über: Es entsteht ein Flow, in dem der Atem mit den Bewegungen in Einklang ist. Für das Vinyasa-Yoga sollten Sie die Grundlagen der wichtigsten Yogaposen kennen. Falls Sie einen dynamischen Yogakurs suchen, ist Vinyasa genau richtig!

**YIN:** Dies ist eine meditative Art von Yoga, da sehr lange in den einzelnen Posen verblieben wird. Beim Yin-Yoga werden die tiefen Schichten des Bindegewebes gedehnt. Dies verbessert die allgemeine Flexibilität und wirkt sehr ausgleichend – gut geeignet für Einsteiger.

**ANUSARA:** Diese eher spirituelle Yogaform wirkt aufmunternd und positiv. Der Yogalehrer spricht generell mehr als in anderen Kursen und Posen werden länger gehalten. Anusara-Yoga eignet sich gut zum Entspannen, ist gleichzeitig jedoch auch herausfordernd und körperstärkend.

### HOUSE OF YOGA

184 Route d'Arlon, 8010 Strassen, Luxembourg  
+352 691 780 254 - [www.houseofyoga.lu](http://www.houseofyoga.lu)



## Fünf einfache Yogaposen für Anfänger



### DIE STELLUNG DES KINDES

Diese Pose entlastet den Rücken und den Nacken. Hüften, Oberschenkel und Fußgelenke werden gedehnt. Diese Stellung ist sehr beruhigend, mildert Ängste und hilft bei Schlaflosigkeit.



### DIE BOOTSTELLUNG

Die Bootsstellung formt und stärkt die Bauch- und Rückenmuskeln sowie die Hüftbeuger. Gleichgewicht und Selbstvertrauen werden verbessert. Einsteiger sollten die Beine leicht gebeugt lassen und die Hände unter den Knien positionieren.



### DIE HELDENSTELLUNG II

Diese Stellung dehnt den Brustkorb, die Schultern, den Nacken und die Leisten. Schultern, Arme, Rücken, obere Waden und Knöchel werden gestärkt. Der gesamte Körper wird energetisiert; die Balance wird verbessert.



### DER HERABSCHAUENDE HUND

Diese Haltung stärkt und dehnt Arme, Schultern, Nacken, Rücken, Hüften, Bauchmuskeln, Beine (Kniesehnen), Waden und Knöchel. Bei dieser energetisierenden Stellung können die Knie leicht gebeugt werden. Der Fokus liegt auf einem gehobenen Steißbein und geraden Rücken.



### DER BAUM

Der Baum hilft zu fokussieren, verbessert den Gleichgewichtssinn und stärkt Waden und Knöchel. Die Beine werden geformt und der Geist beruhigt. Verlagern Sie das Gewicht auf ein Bein, drehen Sie das Knie des anderen Beines nach außen und legen Sie den Fuß an den Unter- oder Oberschenkel des Standbeins.

Die Fotostrecke zu den Yoga-Positionen wurde aufgenommen im House of Yoga.

## Yoga in Luxemburg

**Centre de Yoga - La Source**  
(Strassen, Luxemburg Innenstadt, Luxemburg Kirchberg, Walferdingen, Bereldingen)  
[www.yoga.lu](http://www.yoga.lu)

**YogaBalance**  
(Luxemburg Kirchberg)  
[www.yogabalance.lu](http://www.yogabalance.lu)

**Yogaloft**  
(Luxemburg Merl)  
[www.yogaloft.lu](http://www.yogaloft.lu)

**Ashtanga Yoga**  
(Luxemburg Innenstadt)  
[www.ashtangayoga.lu](http://www.ashtangayoga.lu)

**Clare Marie Pilates & Wellness**  
(Luxemburg Kirchberg, Luxemburg Gare)  
[www.claremariepilates.com](http://www.claremariepilates.com)

**Heart Centre Yoga**  
(Luxemburg Limpertsberg, Luxemburg Hollerich, Luxemburg Kirchberg, Neudorf)  
[www.heartcentreyoga.lu](http://www.heartcentreyoga.lu)

**Hot Box Yoga**  
(Strassen)  
[www.ahotbox.com](http://www.ahotbox.com)

**Dancing Kala Yoga**  
(Luxemburg Innenstadt)  
[www.dancingkalayoga.com](http://www.dancingkalayoga.com)

**BYLU Hot Yoga**  
(Luxemburg Limpertsberg)  
[www.bylu.lu](http://www.bylu.lu)

## YOGA für KACHEN-Leser

### GEWINNEN!

Sie haben Lust, Yoga einmal auszuprobieren? Wir verlosen 8 Yoga-Kurse im House of Yoga. Beantworten Sie einfach folgende Frage: Wo befindet sich das House of Yoga? Schicken Sie die Antwort bis zum 15.04.2017 an [gewinnen@kachen.lu](mailto:gewinnen@kachen.lu).