



Ayur-Yoga

Ayur-Yoga von Remo Rittiner ist ein ganzheitlicher Yogaweg nach der Yoga-Tradition und der Philosophie Patanjalis und Sri T. Krishnamacharya.
www.ayuryoga.ch

Der Name Ayur heisst täglich, Yoga bedeutet die Verbindung zum Selbst.

Am Anfang von Ayur-Yoga steht die eigene Befindlichkeit und das eigene Bedürfnis, die Anpassung an das Individuum.

Jeder übt in seinem eigenen Rhythmus. Es ist geeignet für alle.

Ein sanfter, achtsamer, abwechslungsreicher Yoga, im Mittelpunkt steht die Wirbelsäule, Zentrum der Aufmerksamkeit ist die Aufrichtung und Stabilität. Die Asanas sind **sanft** und **dynamisch**, es geht weniger um die Form als um die ganzheitliche Wirkung.

Bei den Asanas werden **Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn** und **Muskelausdauer** trainiert.

Beispielsweise kommt es durch die Aktivierung der Muskeln, Sehnen, Bänder und Blut- und Lymphgefäße zu einer verbesserten Durchblutung. Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, was wiederum zu einer verbesserten Körperhaltung führen kann.

Wirkungen bei regelmässiger Ausübung von Ayur-Yoga:

- Fördert Gesundheit und innere Ausgeglichenheit
- Mehr Beweglichkeit, Vitalität und Kraft
- Mehr Atemvolumen
- Geringere Anfälligkeit für Krankheiten
- Abbau von Verspannungen und Schmerzen
- Aufschub oder Verminderung der üblichen Altersbeschwerden
- Mehr innere Ruhe
- Mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen

Mehr Wohlbefinden, Energie und Lebensfreude