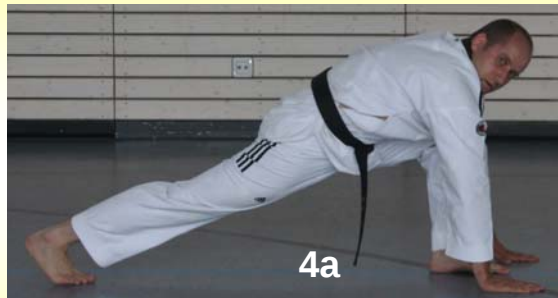
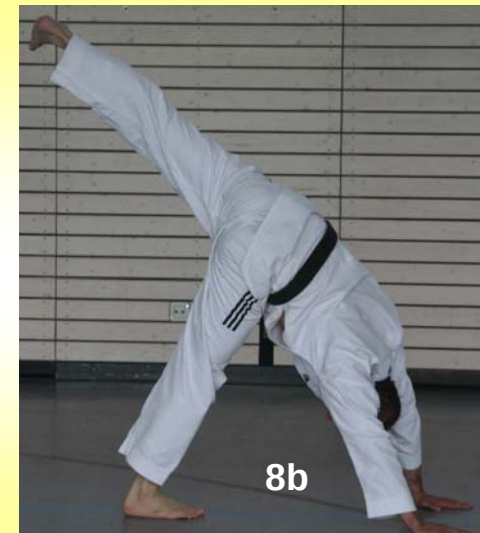


Ashtanga Yoga

- ist eine dynamische Yogaform
- die Stellungen gehen fließend ineinander über
- Ashtanga Yoga ist für jeden geeignet
- regelmäßiges üben hilft bei Beschwerden wie Arthritis (Gelenkentzündung), Arteriosklerose (Arterienverkalkung), chronische Erschöpfung und Müdigkeit, Asthma, Krampfadern und Herzkreislaufleiden und hat eine positive Auswirkung auf die inneren Organe, Muskeln, Gewebe sowie das gesamte Körpersystem
- die Übungen führen zu mehr Ausdauer und Vitalität
- Studien belegen Ergebnisse wie z.B. erhöhte Lungen- und Atemkapazität, Minderung von Körpergewicht, verbessertes Stressmanagement und Senkung des Blutzuckerspiegels





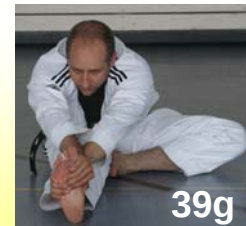
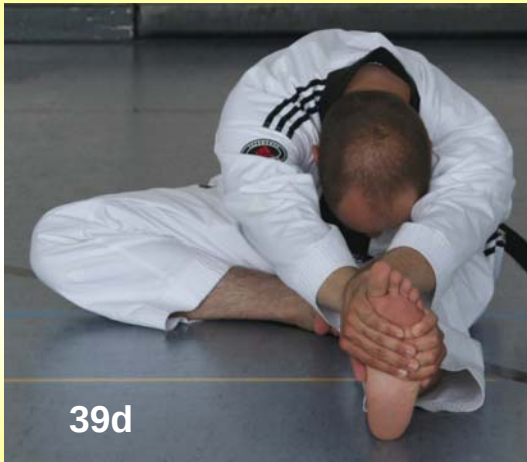


















HARMONIE



IMMER MEHR MENSCHEN
SUCHEN EINEN WEG ZU
INNERER RUHE UND
ZUFRIEDENHEIT.
DIE FERNÖSTLICHEN
WEISHEITEN ZEIGEN AUF
VIELFÄLTIGE ART UND WEISE,
DASS DAS WAHRE GLÜCK DES
MENSCHEN IN IHM SELBST
LIEGT.









SAVASANA



Namaste!

Diese Ashtanga Yoga Übungsreihe widme ich Britta Volker meiner Ashtanga Yoga-Lehrerin und Constantin Fant meinem Taekwondo Freund, der mich zu Yoga geführt hat.

Auf diesem Weg möchte ich auch Heike Huppert für die Fotos danken.

gez. Andreas Rühle



MEHR INFORMATION :



YOGA LOFT
spiritual fitness

Heinrich-Küderli-Straße 51
71332 Walblingen

Tel: 07151-985 56 57
Fax: 07151-985 56 85

Mail: info@yogaloft.eu
www.yogaloft.eu