



PYLETICS

power. yoga. athletik.

Yoga, gewürzt auf eine bunte, spielerische und kraftspendende Weise.

POWERYOGALETICS



DU HAST SPASS AN

athletischen, energiegeladenen Übungen.
Bist offen dafür, Dein Yoga-Workout auf
kreative und kraftvolle Weise anzureichern.

Begriffe wie Gorilla Jump, Krieger mit Radschlag,
Warriors Bridge, Two-Step-Pushup oder Rockstar-High-Five
erwecken Dein Interesse.

LET'S PLAY.



POWERYOGALETICS -

ist ein offener Yoga-Freestyle-Mix aus
Power Yoga gepaart mit Inspirationen
ausserhalb der klassischen Yogamauern -
Athletik, Budo, Animal Flow und ...

Neue Bewegungsabläufe, neue Reize, neue Erkenntnisse.
Und vor allem Spaß am spielerischen Üben.

DEINE MATTE. DEIN ABENTEUERSPIELPLATZ.



Begegne Herausforderungen und Veränderungen mit offenem Visier,
ohne Kopfkino und Leistungsdruck.

Die innere Einstellung steht im Vordergrund, nicht das Ergebnis.

Erkenne das verspielte Üben als eine Abrüstungsverhandlung mit Deinem Ego.

WIR „POWERN“ ZWAR,

aber das auf eine entspannte Art und Weise.

Die normale Bauchatmung gibt den Takt vor.

Überanstregung und Überdehnung blockieren sofort jeden Energiefluss im Körper und stressen den Geist.

Finde in dem dynamischen Flow Dein persönliches Maß zwischen zuviel und nicht genug.

Frei nach dem Motto: Du kannst nur das Halten, was Du loslassen kannst, üben wir in kleinen Schritten, uns von unnötigen Anspannungen und Blockaden zu lösen.

BEWEGTE MEDITATION.



stärkt den Muskeltonus, den Knochenbau und die Gelenke



belebt den Energiehaushalt und verbessert die Geschmeidigkeit des Körpers



fördert den Fokus, die Koordination und Balance



bringt den Geist ins Gleichgewicht und macht Spaß

„Ein Gramm Praxis
ist besser als
Tonnen von Theorie“.

BLEIB RUHIG, LÄCHEL UND JUST DO IT.



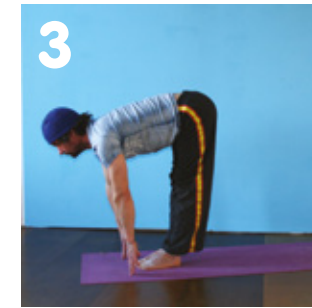
POWERGRUSS.



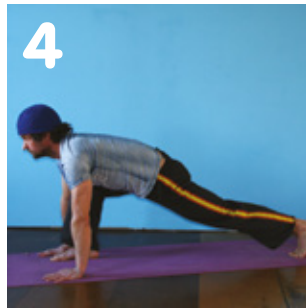
Tadasana. Aufrechter Stand. Einatmen Arme nach oben über den Köpf führen. Blick folgt Deinen Händen.



Divers Pose. Ausatmen auf die Zehenspitzen nach vorne beugen, Arme hinter dem Gesäß zur Decke.



Halbes Uttanasana. Einatmen Hände und Fersen zum Boden, Rücken lang, heb den Blick.



High Lunge. Einatmen Arme gestreckt in die Luft. Optional: mit hinterem Knie auf der Matte.



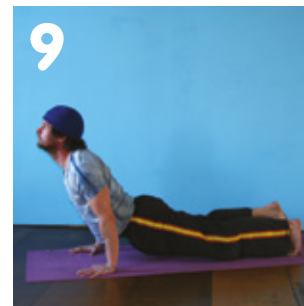
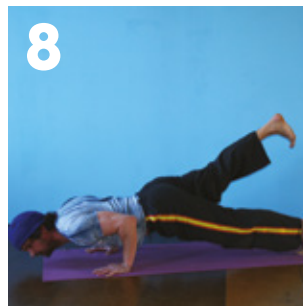
Dreibeiniger Hund. Ausatmen Hände zum Boden, vordere Bein nach oben und hinten ausstrecken.



Handstand. Einatmen Standbein leicht beugen, aktiviere Deine Energielienien, schiebe Dein Gesäß über die Schultern, Fußsohle zum Oberschenkel, Blick auf die Matte.



Planke / Chaturanga Dandasana. Ausatmen schiebe den Oberkörper vor und lande in einem einbeinigen Brett, weiter Ausatmen und Oberarme parallel bis kurz vorm Boden absenken, enge Ellenbogen.



Heraufschauender Hund. Einatmen Arme strecken, Blick heben, Spannung in den Beinen.



Herabschauender Hund. Ausatmen erst mit Katzenbuckel nach oben drücken, dann Gesäß zurück schieben.

UP SIDE DOWN.



1
Vorbereitung einarmiger Handstand.
Nehme Dir einen Klotz oder Buch und platziere diesen eine handbreit vor Deiner Wand.



2
Asymmetrischer Handstand auf einem Klotz an der Wand. Platziere eine Hand auf dem Klotz und komme in die Handstand-Variante an der Wand.



3
Ausrichtung. Grätsche die Beine und halte die Spannung in den Innenseiten Deiner Beine. Lege Deine volle Aufmerksamkeit in die Hand am Boden, verlagere langsam das Gewicht auf diese Hand (Deine Grätsche wandert mit) und löse die andere Hand von dem Klotz. Bedenke, Dein Energiefluss folgt Deiner Aufmerksamkeit.



4_a
Let' do it. Die Hand vom Klotz an die Oberschenkelrückseite, halte die Körperspannung, versuche dabei bestmöglich zu entspannen, atme ruhig und fokussiert und stell Dir vor, wie sich langsam Deine Füße von der Wand lösen.... und wer weiss, vielleicht tun sie es dann auch einfach :).





VOLLKONTAKT

YOGAbude
Tim Stölken

email: studio@yogabude.com

PYLETICS.de.