

Was ist Vini-Yoga?

Sie sind interessiert an Yoga und überwältigt von den verschiedenen Begriffen und Yoga-Stilen, mit denen Sie bei der Suche nach dem passenden Kurs konfrontiert werden?

Wir – das Domagkpark-Yoga-Team - unterrichten Vini-Yoga, und die folgenden Zeilen sollen Ihnen in Kürze vermitteln, wofür Vini-Yoga und wir Vini-Yogalehrer stehen.

Vini-Yoga kann jeder praktizieren

Egal ob Sie beweglich sind, sich steif fühlen, ob Sie körperlich eingeschränkt sind und vielleicht Rücken-, Knie- oder Schulterprobleme haben, egal ob Sie jung oder alt sind:

Sie profitieren von Vini-Yoga in jedem Fall, denn

1. **bei Vini-Yoga steht jeder Mensch** mit seinen ganz spezifischen Möglichkeiten **im Mittelpunkt** und Vini-Yoga wird im Rahmen dieser Voraussetzungen individuell geübt, auch in der Gruppe. Damit dies möglich ist,
 - sind die **Gruppen klein**
 - sind wir **Lehrer fundiert ausgebildet** (mind. 4 Jahre) und
 - achten wir Lehrer auf die korrekte Ausführung der Übungen
2. bei Vini-Yoga geht es nicht nur darum, den **Körper zu kräftigen** und seine **Beweglichkeit zu fördern. Im Zentrum steht das Zusammenspiel aus Körper, Atem und Geist.** Damit jede/r, unabhängig von den körperlichen Bedingungen profitiert, legen wir Wert auf **achtsames Unterrichten und achtsames Üben.**
3. der Atem hat eine wesentliche Bedeutung in der Vini-Yoga-Tradition. Der **bewusste Atem** unterstützt den Übenden auf mehreren Ebenen – körperlich ebenso wie geistig und emotional. Damit der Teilnehmer die **Wirkung** des bewussten Atmens selbst spüren kann, ist er **wesentlicher Bestandteil** unseres Unterrichts.
4. Vini-Yoga funktioniert **ohne Vergleiche und ohne Leistungsdruck.** Achtsamkeit gilt es dem eigenen Körper und der eigenen Befindlichkeit gegenüber zu entwickeln. Was andere machen spielt keine Rolle, denn der Blick wird nach innen, auf sich selbst gerichtet - auf das eigene Erleben und Wahrnehmen.
5. bei Vini-Yoga steht im Vordergrund, **was mit einer Übung erreicht werden soll und nicht wie die perfekte Form** einer Übung aussehen kann. Dadurch gibt es viele Möglichkeiten eine Übung so abzuwandeln, dass Menschen mit unterschiedlichsten Voraussetzungen von ihnen profitieren, ohne dass der Nutzen abgemildert wird. Bei Vini-Yoga gibt es sanfte und auch herausfordernde Übungen. Je nach der Wirkung, die erreicht werden soll, werden die Übungen schrittweise aufgebaut und jeder Übende wird so gut vorbereitet, dass auch bei anspruchsvollen Übungen kein Verletzungsrisiko besteht.
6. bei Vini-Yoga ist jeder **unabhängig vom Glauben** willkommen. Bei uns ist Glaube Privatsache. Vini-Yoga wird so geübt, wie es **nach neuester wissenschaftlicher Erkenntnis gesund und gesundheitsfördernd** ist.

Sie finden unseren individuellen, achtsamen Ansatz spannend? Dann lernen Sie uns in einer Probestunde kennen. Einstieg ist in allen Kursen möglich. Wir freuen uns auf Sie!