

Welcher Yoga-Stil passt zu mir?

Du möchtest...

**unbedingt einen aktiven
Yogastil ausüben.**

Möchtest du einen wiederholenden
Ablauf?

Ja!

Ashtanga
Traditionell. Halte jede Pose für mehrere
Atemzüge.

Nicht unbedingt.

Vinyasa
Kreativ und dynamisch. Fokus auf die
Körperhaltung und Atmung.

**lieber einen ruhigen Yogastil
ausüben.**

Möchtest du dich dehnen und
entspannen?

Ja!

Yin
Tiefe Dehnung, lange Haltezeiten. Lass
dich tief in die Posen sinken.

Gerne, aber auch etwas Anstrengung.

Hatha
Langsamer, abwechslungsreicher. Keine
Chaturanga-Liegestütze.