



Sri Sai Prana Yoga®



Yin und Yang im Yoga

Power mit Sri Sai Prana Yoga®

## WOW - Power Yoga!

Power Yoga ist dynamisch, erfordert und trainiert Ausdauer, Kondition und auch Kraft. Die Yoga-Asanas führen wir wie üblich atemsynchron aus, doch reihen wir fließend und zügig mehrere Asanas in einem größeren Bewegungsumfang als gewohnt aneinander.



Fit und ausdauernd sein, kraftvoll, beweglich, in guter Haltung und dynamisch - das strebt Power Yoga an.

## Kraft in der Bewegung

*Die Quelle unserer körperlichen und geistigen Kraft liegt in uns selbst.*

Den Zugang dazu erlangen wir durch das Sri Sai Prana Yoga®.

Nicht umsonst gehört zum Training der meisten erfolgreichen Sportler eine regelmäßige Yogapraxis. Besonders vor großen Wettkämpfen sieht man, wie Mannschaften den Körper aktivieren, Kräfte mobilisieren, geistig zur Ruhe kommen und sich ganz auf das Ziel ausrichten - mit Yoga.



Die Wirksamkeit der Yoga-Übungen entfaltet sich aus der Art der Bewegung, den beanspruchten Körperregionen und den dabei aktivierten Meridianen und Energiezentren, den Chakras.

Je nach Ausführung wirkt eine Yoga-Asana eher reinigend oder mehr energetisierend.

Bei der Reinigung werden Energieblockaden beseitigt, bei der Energetisierung wird der Bereich aktiviert.

Bei der Yin-Yoga-Praxis verharren wir mehrere Minuten in einer Position. Mit dem Atem gehen wir dabei immer tiefer in die Asanas, nehmen Blockaden wahr und spüren, wie sie sich im Halten der Position langsam auflösen.



Das Sri Sai Prana Yoga® ist sehr umfassend und vielseitig.

Je nach Bedarf und Wunsch betont man mehr den Yin- oder mehr den Yang-Aspekt.



Der Schwierigkeitsgrad wird dabei immer individuell dem eigenen Zustand angepasst.



Yoga ist für jeden geeignet und findet immer mehr Anklang.

Möchten Sie Ihre guten Erfahrungen an Andere weitergeben oder einfach vier wunderbare Wochen mit unseren spirituellen Lehrern Master Sai Cholleti und Acharya Sasidhar verbringen?

### **So einfach ist das:**

- ✓ Sri Sai Prana Yoga® Lehrer werden
- ✓ hochqualifizierte Ausbildung genießen
- ✓ in Indien und Deutschland
- ✓ Zertifizierung durch Krankenkassen möglich

## Kontakt

### **Informationen:**

Sri Sai Verein für Yoga und Meditation e.V.

Tel.: 0172 - 42 48 768

Email: [verein@srisaipranayoga.org](mailto:verein@srisaipranayoga.org)

Web: [www.srisaipranayoga.org](http://www.srisaipranayoga.org)

### **Anmeldung zur Yoga-Lehrer-Ausbildung:**

Sri Sai Spiritual Satsang GmbH

Tel.: 089 - 79 52 90

Email: [info@srisai.de](mailto:info@srisai.de)

Web: [www.srisai.org](http://www.srisai.org)