

# Spezielle Infos & Empfehlungen für Ashtanga Yoga Übende

- **Ashtanga Vinyasa Yoga** ist eine körperlich fordernde Yogapraxis. Um eine stabile und sichere Yogapraxis zu entwickeln ist es notwendig, mehrmals in der Woche zu praktizieren. Wichtig ist, die Praxis über einen längeren Zeitraum aufzubauen und nach und nach neue Asanas hinzuzufügen. Anfangs empfiehlt es sich mindestens 1-2 Mal in der Woche zu üben und die Praxis allmählich zu erweitern. Bitte nur soweit üben, wie ihr mit den Serien vertraut seid und nachfragen, wenn ihr weitere Positionen praktizieren möchtet oder Hilfe bzw. Anleitung benötigt!
- **Einführungsworkshops**  
Wir empfehlen allen Anfängern und Wiedereinsteigern, an einem unserer Einführungsworkshops teilzunehmen, da hier die Grundprinzipien vermittelt werden und wir darüber hinaus einen Überblick über die Hintergründe des Ashtanga-Yoga-Systems geben.
- **Neu- und Vollmond-Tage**  
Der Tradition entsprechend sollte regelmäßig praktiziert werden. An Voll- und Neumondtagen wird normalerweise nicht praktiziert. Da aber viele TeilnehmerInnen nicht täglich praktizieren, bieten wir an „Montagen“ eine modifizierte Yoga-Praxis (Yin Yoga, Pranayama, Meditation) an
- **Mysore**  
Ihr könnt innerhalb der angegebenen Zeiten kommen und eure Praxis selbständig beginnen und beenden. Bitte darauf achten, dass ihr den Übungsbeginn zeitlich so wählt, dass ihr die Übungspraxis rechtzeitig zum Kursende beendet. Die Praxis beginnt gemeinsam mit einer meditativen Einstimmung und dem Opening Mantra. Bitte während des Chants nicht durch den Raum gehen. Wenn ihr ein Adjustment auf der rechten Seite bekommen habt, bitte direkt (ohne Vinyasa) zur linken Seite wechseln.
- **Frauen/Schwangerschaft**  
Während der Menstruation sollte nach der Ashtanga Yoga Tradition auf die Asana-Praxis verzichtet werden, da die Aktivierung der Bandhas einen starken Energiefluss im Unterleibsbereich bedeutet. Stattdessen ist es aber möglich, Yin Yoga-Übungen oder Meditation zu praktizieren.  
Während der Schwangerschaft ist es generell nicht empfohlen, im ersten Trimester Ashtanga Yoga zu praktizieren. Wir bitten, auf spezielle Yoga Kurse für Schwangere auszuweichen.
- **Yoga-Prozess**  
Um eine sichere und stabile Übungspraxis aufzubauen, ist es wichtig, regelmäßig und über einen längeren Zeitraum zu praktizieren. Erst dadurch können sich positive Veränderungen auf allen Ebenen entfalten. Dabei ist es besser, öfters wenig zu praktizieren, als selten viel. Das Minimum sind die Sonnengrüße und die letzten 3 bzw. 4 Positionen der Abschluss-Sequenz.  
Die Ashtanga Yoga-Praxis ist ein langer Prozess, der nicht unbedingt linear erfolgt und Geduld auf dem Weg erfordert. Dabei kann es auch zu Zeiträumen von Stillstand und Rückschritten kommen. Bitte nicht aufhören, sondern weiter praktizieren und evtl. die Praxis anpassen, da auch diese Phasen zum Entwicklungsprozess dazu gehören.