

YOGA

mit Michel Kretzer



Die Grundlagen für meine Lehrtätigkeit erwarb ich bei insgesamt drei Indien-Aufenthalten, wobei der erste in Tamil Nadu ein halbes Jahr, zwei weitere im Himalayagebiet (Himachal Pradesh) jeweils einen Monat dauerten.

Meine Lehrer waren im Rahmen des ersten Aufenthaltes Swami Gitananda Giri, ein eher strenger Mann mit sehr traditionell religiös hinduistischer Ausrichtung. Während mein zweiter Lehrer Brahmchari, ein ehemaliger Wandermönch, ein konsequentes und gleichzeitig überraschend entspanntes Verhältnis zu Yoga hatte.

Der von mir unterrichtete Yogastil ist eine Kombination aus langsam ausgeführten Ananas (Haltungen) mit meditativen Pausen unter besonderer Beachtung von lungen- und atmungserweiternden Übungen.

YOGAGRUPPEN im SINNVOLL
1060 Wien, Millergasse 40/1/9
jeden Montag 19 – 20:30 Uhr
jeden Donnerstag 18 – 19:30 Uhr
Einstieg jederzeit möglich

