



JIVAMUKTI YOGA जीवमुक्ति योग

PR-Text:

Andreas Ruhula - Jivamukti™ Yoga

"LOKAH SAMASTAH SUKINOH BHAVANTU"

"Mögen alle Lebewesen überall glücklich und frei sein und mögen alle meine Gedanken, Worte und Taten zur Freiheit und zum Glück aller beitragen."

Andreas Ruhula - Certified Jivamukti™ Yoga Teacher
(300hrs. TTC New York/USA)

Andreas praktiziert seit knapp 9 Jahren Yoga.

Seine Ausbildung zum Jivamukti™ Yoga-Lehrer machte er in New York/USA bei seinen Lehrern David Life & Sharon Gannon. Andreas besucht Sharon & David regelmäßig zu Workshops in New York.

Die Basis seiner Yogalehrer-Ausbildung stammt aus Indien. Im Sivananda Ashram in Neyyar Dam (Kerala/Indien) absolvierte er sein erstes Teacher Training (300 hrs.). Daneben verbrachte Andreas viel Zeit in den Sivanada Ashrams in Österreich und Frankreich.

Workshop: „Vinyasa, Baby!“

„Vinyasa, Baby!“ ist eine theoretische und praktische Einführung in die Prinzipien von Vinyasa Krama.

Nach einer kurzen theoretischen Einleitung, synchronisieren wir den Atem zu "Tech-Housigen Beats" und fließen durch die Vinyasa Sequenzen. Mit dieser Erfahrung gehen wir über zu den stehenden Asanas, Vorwärtsbeugen, Rückwärtsbeugen und den Umkehrhaltungen.

Jivamukti™ Yoga ist eine moderne Form des Vinyasa Yoga. Untermalt mit einem anspornenden Soundtrack, werden kräftigende Asanas geübt, Sanskrit Mantren gesungen und gemeinsam meditiert.

Die Jivamukti™ Yoga Methode wurde 1986 von Sharon Gannon und David Life entwickelt. Beide waren Meisterschüler von S.K. Pattabhi Jois, dem Begründer des Ashtanga-Vinyasa Yoga.

Andreas ist dankbar Schüler von Sharon und David sein zu dürfen.

Infos:

www.jivamukti-frankfurt.de

www.myspace.com/karmayogasession