



## Tägliche Yoga-Programme im Nattika Beach Ayurveda Resort.

### 06:00 – 06:30 Uhr – Meditation (30 Minuten)

(Chakra Meditation mit Om Gesang Antha Mouna)

### 06:30 – 07:30 Uhr – Yoga für Fortgeschrittene (60 Minuten)

#### Asanas

Sonnengruß mit Mantra bis zu 6 Runden

Entspannungstechniken

Pranayama

Empfohlene Asanas: Tadasana, Vyagrasana, Triyak Tadasana, Shashank Bujangasana, Kati Chakrasana, Kandarasana, Shashankasana, Marjari Asana, Eka Pada Pranamasana.

### 07:45 – 08:45 Uhr – Wellness Yoga Session (60 Minuten)

Gelenkbewegungen und Asanas

Sonnengruß mit Mantra bis zu 3 Runden

Entspannungstechniken

Pranayama

Empfohlene Asanas: Janu Chakra, Hastha Uthanasana, Poorna Titali, Uthana Padasana, Skanda Chakra, Supta Pawana Muktasana, Greeva Sanchalana, Ardha Shalabhasana, Pada Hastha Uthanasana, Bhujangasana.

### 10:30 – 11:30 Uhr – Yoganidra, Interaktive Stunden and Yoga –Vorlesungen

**Yoga Nidra** (sonntags, dienstags und donnerstags): Yoganidra ist eine systematische Methode zur Herbeiführung Vollständiger körperlicher, geistiger und emotionaler Entspannung. Es ist eine effiziente und effektive Form der psychischen und physiologischen Erholung.

**Interaktive Sitzungen** (montags, mittwochs und freitags): Durch diese offene Diskussion können die Yogalehrer Sie bei der Auswahl der für Sie am besten geeigneten Yogastunden und –haltungen unterstützen.

**Yoga-Vorlesung** (samstags): Es handelt sich um themenorientierten Unterricht. Diese wöchentlichen Vorträge geben Ihnen mehr Einblick in Yoga und dessen Bedeutung in unserem täglichen Leben.

### 16:30 – 17:30 Uhr – Wellness Yoga Session (60 Minuten)

Siehe Wellness Yoga Session Von 07:45 – 08:45 Uhr.

### 17:30 – 18:00 Uhr – Meditation, Mantra und Pranayama

**Meditation** (montags und donnerstags) – im Allgemeinen praktizierte Meditationen im Yoga-Zentrum sind Om-Meditation und Ajapa Japa. Es ist weitgehend eine spirituelle Praxis, die zu einer tieferen Ebene der Entspannung führt. Es hilft, Ängste abzubauen und Selbstvertrauen aufzubauen.

**Mantra-Singen** (dienstags und samstags) – Mantra wird einfach für eine kraftvolle Klangschwingung bezeichnet. Das regelmäßige Singen von Mantras nimmt Sie mit auf eine spirituelle Reise zu größerem Glück und Positivität. Es bringt positive Energie und reinigt Ihre Aura.

**Pranayama** (mittwochs und freitags) – Pranayama wird im Allgemeinen als Atemkontrolle definiert. Es ist nicht nur eine Atemübung, die darauf abzielt, zusätzlichen Sauerstoff in die Lunge zu bringen, sondern nutzt auch die Atmung, um den Fluss von Prana (Atem) in den Nadis (Energiekanälen) zu beeinflussen des Energiekörpers.

\*Sonntags findet von 05:30 – 06:00 Uhr keine Sitzung statt.

\*Bitte denken Sie daran, Ihr Poolhandtuch mitzunehmen, wenn Sie zu Yoga-Sitzungen kommen.

## Anweisungen und Instruktionen für die Yoga – Stunden!

1. Konsultieren Sie immer den Yoga-Lehrer, bevor Sie Ihre erste Yoga-Sitzung beginnen, damit er Sie bei der Auswahl der für Sie am besten passenden Yoga-Übungen unterstützen kann.
2. Atmung: Atmen Sie immer durch die Nase. Versuchen Sie den Atem mit den Asana-Übungen zu vereinen.
3. Bewusstsein: Dies ist für die Praktiken des Asanas wie für alle Yoga-Praktiken unerlässlich. Der Zweck der Asana-Praxis ist es, alle Ebenen des Wesens wie Physica Pranic, Menta Psychic, Emotionen und Spiritualität zu beeinflussen und zu harmonisieren.
4. Relaxation: Shavasana may be performed at any point during asana practice, especially when feeling physically or mentally tired. It should also be practiced on completion of the asana practice just before pranayama.
5. Reihenfolge: Auf Asana sollte Pranayama folgen.
6. Schwierige Yoga-Übungen und –haltungen sollten vermieden werden, wenn Sie sich einer AyurVeda-Behandlung unterziehen.
7. Die hier durchgeführten Yoga-Übungen stehen im Einklang mit der AyurVeda Behandlung.
8. Es wird empfohlen, vor dem Yoga drei Stunden zu fasten.
9. Es wird empfohlen, nur eine Yoga-Session pro Tag zu absolvieren – entweder Wellness Yoga oder Yoga für Fortgeschrittene – abhängig von Ihrer körperlichen Verfassung und je nach den Ratschlägen des Arztes und des Yoga Lehrers. Falls Sie an zusätzlichen Yoga-Sitzungen teilnehmen möchten, müssen Sie das im Voraus mit dem Arzt oder dem Yoga-Lehrer besprechen.
10. Auch wenn es ratsam ist, nur einer Yoga-Sitzung pro Tag zu absolvieren, können Sie an den allgemeinen Sitzungen von 10:30 – 11:30 Uhr (Yoganidra, interaktive Sitzungen, Yoga-Vorlesungen) und an den Pranayama-Sitzungen teilnehmen, wann immer Sie möchten.
11. Vermeiden Sie Yoga-Sitzungen bei körperlichen Beschwerden wie Fieber, Kopfschmerzen, jeglichen körperlichen Schmerzen etc. Stellen Sie sicher, nicht direkt nach Ihrer Behandlung an einer Yoga-Sitzung teilzunehmen.
12. Es ist nicht erlaubt, elektronische Geräte wie Mobiltelefone, Tablets, Kindles etc. in das Yoga-Zentrum mitzubringen. Die Aufzeichnung der Yoga-Sitzungen ist streng verboten.
13. Wir bitten Sie dringendst, alle oben genannten Punkte zu befolgen, um die Ruhe und Harmonie des Yoga-Zentrums zu erhalten.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt!

