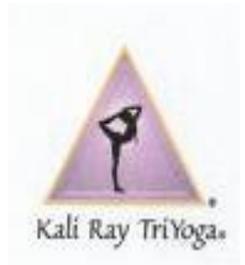


TriYoga®

TriYoga® ist ein alter Yogastil aus Indien, welcher während vielen Jahren in Vergessenheit geraten ist. Kali Ray, eine Kalifornierin hat diesen meditativen und fließenden Yogastil wieder belebt und weiter entwickelt. Seit 1980 reist Kali Ray durch die ganze Welt um TriYoga® allen zu lehren, die sich für diese dynamische Yogamethode interessieren.



Heute ist TriYoga® auf der ganzen Welt zu finden und auch bei, uns in der Schweiz wird diese sehr sanfte Yogamethode immer bekannter und beliebter. Sei dies bei Menschen welche erst mit Yoga beginnen aber auch bei jenen die schon sehr lange andere Yogaformen praktizieren.

Die Hauptmerkmale von TriYoga®, welches auf Hatha-Yoga basiert, sind die wellenförmigen Bewegungen der Wirbelsäule, die Entspannung in Aktion und die Ökonomie der Bewegungen. Das alles geschieht synchron zur Atmung.

Das „Tri“, steht für die Dreieinigkeit von:

Atmung

Bewegung

Mudras (Fingerstellungen)

Und diese Drei werden im TriYoga Flow®, der fließenden Übungssequenzen miteinander verbunden.

Tauchen sie ein, in den Fluss und fühlen Sie, wie sie ihre Lebensenergie beleben, Ihr Wohlbefinden verbessern und sich Ihr Geist beruhigt.

TriYoga® fördert:

- Ihre Beweglichkeit und Kraft
- Ihre Gesundheit und Ausgeglichenheit
- Den Abbau von Verspannungen und Schmerzen
- Das Immunsystem
- Ihre Atmung
- Die Konzentration
- Die innere Ruhe und Entspannung
- Ihr Wohlbefinden



Kali Ray