

Yoga in Sydney

House of Yoga Redfern

Wer Lust hat, Neues auszuprobieren, und keine Angst vor Schwerelosigkeit hat, sollte sich in die trapezförmigen so genannten Hammocks in den AntiGravity-Stunden im House of Yoga Redfern begeben: Ohne Bodenkontakt kopfüber in Rückbeugen, schwerelos in den herabschauenden Hund oder in Shavasana über dem Boden schwebend – AntiGravity-Yoga eröffnet neue Perspektiven. Wer die Matte bevorzugt, kann fließenden Vinyasa-Stil bei einer Raumtemperatur von 30 °C praktizieren.

Internet: www.houseofyoga.com.au

The Yoga Centre

Stapelweise Decken, Blöcke, Gurte oder auch Stühle kommen hier zum Einsatz: In The Yoga Centre wird in der Tradition von B.K.S. Iyengar unterrichtet. Caroline Coggings, die seit den 1980ern Iyengar lehrt, ist mit ihrem Studio, das seit den 1990ern im anrühigen Kings Cross, Sydneys Rotlichtviertel, liegt, eine Art Yoga-Institution. 2010 eröffnete sie ein zweites Studio. Angeboten werden mehrwöchige feste Kurse und offene Stunden für montags bis samstags von 6:30 Uhr bis 21:00 Uhr.

Internet: www.yogacentre.com.au

Down under ist Yoga besonders entspannt: **Sydneys Yogaszene zeigt sich relaxt und bunt**



