



poweryoga-vienna  
1020, franz hochedlingergasse 4  
<http://poweryoga-vienna.at>



## **Poweryoga – neuer Trendsport aus Amerika endlich auch in Österreich**

Hunderte Menschen in Hollywood stehen Schlange für eine Poweryoga Stunde. Wer nicht bis nach Los Angeles reisen will um diesen international boomenden Trendsport auszuprobieren kann Barbara Rappauers neu eröffnetes Poweryoga Studio in Wien besuchen. Österreichweit ist Barbara die einzige ausgebildete Poweryoga Lehrerin. Sie hat ihre Ausbildung bei Bryan Kest, dem Begründer von Poweryoga und Trainer zahlreicher Hollywood Stars gemacht. Jede Stunde steht unter einem anderen Leitfaden der dabei hilft zu einem bewussten Leben zu gelangen. Entsprechend des jeweiligen Stundenmottos werden variierende Yogaübungen zu einem ausgewogenen Workout für Körper, Geist und Seele kombiniert. So kann man jedes mal mit Neugier und Lebensfreude eine individuell aufgebaute Yogastunde besuchen.

Poweryoga setzt sich aus Übungen zusammen die den Körper stärken, entgiften und straffen. Wesentlich um den Einklang von Körper, Geist und Seele herzustellen ist der bewusste Umgang mit seiner Atmung. Im Erlernen von bestimmten Atemtechniken schafft man es Schritt für Schritt anhaltend ruhiger zu werden. Kombiniert werden dazu Yogapositionen die in ihrer Intensität genau dieses Ruhigwerden unterstützen. die Endorphine fließen, der übende kommt in ein art "Yoga-High" und fühlt sich im Anschluss an die Stunde angenehm erschöpft und durchbewegt.

“Das was mir so gut gefällt ist, dass es im Poweryoga nicht darum geht was zu erreichen oder einem ideal zu entsprechen, sondern ich kann ganz ich selbst sein. Diese Gelassenheit nehme ich dann auch in den Alltag mit. Ich nehme mir mehr Zeit für die einzelnen Aufgaben, hab mehr Spaß dabei und bin effizienter und erfolgreicher als je zuvor“, sagt Sophia, eine begeisterte Poweryoga-Schülerin.

In eine Poweryoga- Einheit kann man jederzeit einsteigen. Es verlangt dafür weder einen beweglichen Körper noch besondere Vorkenntnisse. Spaß an der Bewegung und Freude am eigenen Körper sind das Ergebnis von regelmäßigem Training.

poweryoga vienna  
franz hochedlingergasse 4/3/1  
1020 wien

<http://poweryoga-vienna.at>  
[barbara@poweryoga-vienna.at](mailto:barbara@poweryoga-vienna.at)  
0676-6416774

