

„Was mich am Hatha-Yoga am meisten fasziniert, ist dieses besondere Gefühl, das einem der bewegte Körper bereitet; ein Erbeben voller Frieden während der Entdeckung des inneren Raumes, der sich mehr und mehr weitet. Hatha-Yoga stellt einen intelligenten Weg dar, mit unserer Körperweisheit Kontakt aufzunehmen. In verschiedenen Stellungen (asanas) verwandeln sich diese in Momente von Gelassenheit und Bewußtsein. Wir erlernen den kreativen Umgang mit inneren Kräften, Energie und Atem, und können so innere Widerstände lösen und die innere Kraft fließen lassen. Hatha-Yoga ist ein physisches Training, das jeden Menschen einlädt, seine/ihre innere Schönheit zu entfalten.“

Anastasia Stoyannides beschäftigt sich seit frühester Jugend mit Bewegungslehren. Ohne Unterbrechung hat sie sich seither mit Ballett, Postmodern Dance, japanischem Theater und körperlich ausgerichteten Heilungsmethoden auseinandergesetzt. Ihr leidenschaftliches Interesse für Yoga veränderte ihre Tanz- und Performanceorientierung. Ihre Fähigkeit, die StudentInnen durch ihre ruhige Herangehensweise an Yoga zu inspirieren, machte sie zu einer international sehr geschätzten Lehrerin.

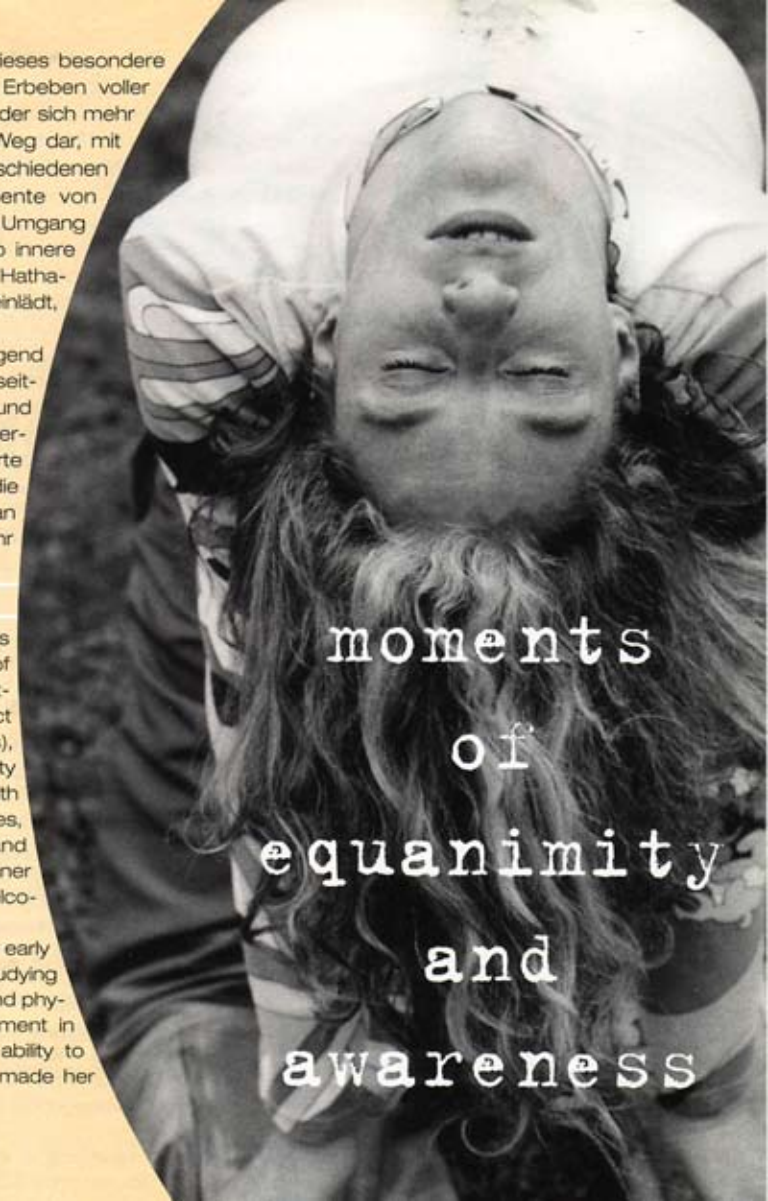
Phase 2: Hatha-Yoga o Phase 3: Hatha-Yoga o

„What had fascinates me tke most about Hatha Yoga is this special feeling one gets from the moving body, a shiver of freedom while discovering an inner space expanding further and further. Hatha Yoga is an intelligent way to connect with the wisdom of our body. In various positions (asanas), we let those asanas transform into moments of equanimity and awareness. We are learning how to creatively deal with

inner forces, energy and breath, in order to release resistances and allow the inner strength to flow. Hatha-Yoga is a physical training that welcomes everybody to unfold the beauty from within.“

Anastasia Stoyannides is questing movement since her early jouth. With no interruption since then, she has been studying classical ballet, post-modern dance, Japanese theatre and physically oriented healing methods. Her passionate involment in yoga shifted her dance/performance orientation. The ability to inspire her students with a smooth approach to yoga made her work very popular.

## ATHENS/VIENNA ANASTASIA STOYANNIDES



moments  
of  
equanimity  
and  
awareness