



*Spontanen*

**DEIN NEUSTART FÜR  
KÖRPER, GEIST & SEELE!**

# Sportarten für dein Dosha

**Der Vata-Typ** ist mit Tai Chi, Yoga und Pilates gut versorgt. Regelmäßiges Training legt den Grundstein für weitere Sportarten im moderaten Ausmaß. Bei Vata ist weniger mehr. Entspannte Übungen, kurze Einheiten und langsame Bewegungen senken Ihren Stresspegel und bringen mehr Balance.

- Yoga
- Pilates
- Tai Chi
- Qi Gong
- Tanzen

- Fechten
- Aerobic
- Badminton
- Tischtennis
- Aikido

## Yoga-Stile

- ruhige, erdende & entspannende Praxis
- Hatha Yoga
- langsamer Flow
- Yin Yoga (Vorsichtig bei stark erhöhtem Vata)

**Für Pitta-Typen** sind Ausdauer- oder Wettkampfsportarten für Menschen mit dieser Konstitution optimal, weil sie viel Ehrgeiz und Biss haben, zielstrebig sind. Auch Kampfsport ist hier eine Überlegung wert. Aber Achtung: Trainieren Sie nicht zu intensiv.

- Kampfsportarten
- Tennis
- Mountainbiking
- Klettern

- Skifahren
- Rudern
- Basketball
- Handball
- Fußball
- Hockey

## Yoga-Stile

- ruhige, erdende & entspannende Praxis
- Hatha Yoga
- Yin Yoga

**Kapha-Typen** können voller Leidenschaft an den Sport gehen – Krafttraining, Kraft-Ausdauertraining wie Spinning oder HIIT-Workouts, intensive Tanzstunden oder schweißtreibende Aerobic-Einheiten. Das Training bei Kapha kann daher intensiver ausfallen.

- Klettern
- Bodybuilding
- Schwimmen

- Wandern
- Kugelstoßen
- Radfahren
- Nordic Walking
- Lacrosse
- Qi Gong

## Yoga-Stile

- Hatha Yoga
- Vinyasa Yoga
- Kundalini Yoga