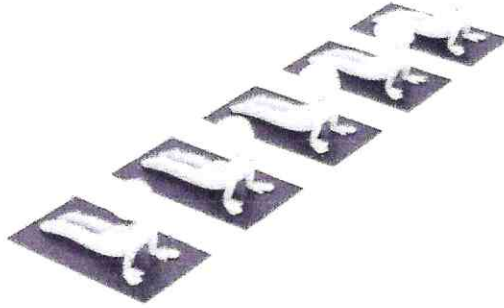


AS dem
18.01.2024



Neuer Yoga-Kurs mit Annette Kraftvoll und Ausgleichend

Donnerstags 19.00 bis 20.15 Uhr

Vinyasa-Yoga ist eine dynamische Variante des körperlichen Yoga. Die aufeinanderfolgenden Asanas (Körperhaltungen) werden phantasievoll miteinander verwoben. Der Übergang von einer Position in die andere ist fließend. Atem und Bewegung verschmelzen zu einem „Flow“. Diese „Flows“ variieren von Stunde zu Stunde, abhängig davon was mir aus der Gruppe heraus signalisiert wird.

Trotz der bewegungsfreudigen Abläufe arbeiten wir präzise und richten die einzelnen Asanas gut und stabil aus. Schonhaltungen oder ausweichende Bewegungen haben wir im Alltag schon genug. Nur wenn wir anatomisch sauber arbeiten kommen die Wohltaten der verschiedenen Haltungen zum Tragen. Unbedingt dazu gehört auch der gezielte Einsatz der Bandhas, insbesondere von Mulha-Bandha - das ist die wunderbare Kraft unseres Beckenbodens.

Diese dynamische, intensive Form des Yoga belebt und beruhigt zugleich und macht vor allen Dingen viel Spaß!

Ein Kurs für **alle**, mit oder ohne Yogaerfahrung.

Kosten: **15 Euro pro Stunde**

Informationen und Anmeldung unter 0157 / 503 77 163 oder www.annette-heinz.de

Ich freue mich auf Dich!

Namaste

Annette