



0312A Outdoor-Vinyasa Power Yoga - Mittelstufe

Vinyasa Power Yoga ist sehr fitnessorientiert, dynamisch und kraftvoll gestaltet. Die Übungen lockern und festigen zugleich das Muskelsystem und bringen die Wirbelsäule und das Skelett in das richtige Gleichgewicht. Und doch ist es mehr als ein Body-Workout, da uns der „Spirit“ des Yoga eine neuartige Beziehung zu unserem Körper gibt, und sich so geistige wie körperliche Blockaden lösen lassen. Hier liegt die Meditationsform in der Bewegung, denn das Vinyasa Yoga fügt die einzelnen Asanas in einem fließenden Übergang zusammen, die dem Atemfluss folgen (Flows). Die Vinyasas (atemsynchrone Bewegungen) erzeugen eine tiefe reinigende Wärme. Die inneren Organe werden gekräftigt und gereinigt.

Yoga-Vorkenntnisse sind von Vorteil, doch nicht erforderlich. Jede Übung bietet genug Modifikationen an, so dass jeder „so, wie er kann“ problemlos mitmachen kann.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, ggf. ein Getränk

Beginn: Di, 31.05.2022, 16:30 – 18:00 Uhr

Dauer: 6 x 90 min

Ort: Gelände Kneippanlage, August-Schön-Weg 15, 67454 Haßloch

Leitung: Yvonne Weimer, Yogalehrerin, ÜL Fitness und Gesundheit

Gebühr: 45 Euro

Gebühr Nichtmitglieder: 54 Euro