



Vinyasa Power Yoga mit Elizabeth



Vinyasa Power Yoga ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die Körper, Geist und Seele verbindet. In unserer Yoga Stunde werden verschiedene Yoga-Basiselemente und ihre Techniken erfahren. Elemente des Vinyasa Power Yoga wie Sonnengruß und Asanas im Flow werden ebenfalls erlernt. Außerdem wird an der körpereigenen Balance, Ausrichtung, Flexibilität und Atmung gearbeitet. Ein breites Repertoire

von Asanas-Körperhaltung werden durch die Atmung die Brücke zu Dir Selbst aufbauen.

Vinyasa Power Yoga bringt unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance, Beweglichkeit und Gelassenheit. In unserer heutigen Zeit suchen wir ein Körpertraining, das unser Selbstbewusstsein steigert und dazu die Verbesserung der Gesundheit und der Lebensfreude. Yoga ist eine Art, die Energie wieder neu aufzuladen.

Neu ab 14. September 2016
Elizabeth Ladrón de Guevara
Mittwoch von 18:30 bis 19:30 Jugendliche
Mittwoch von 19:30 bis 20:30 Erwachsene

Elizabeth Ladron de Guevara

