

Yoga im Flow



dienstags von 11:50 bis 13:10 Uhr

9 x 75 Minuten

Kursgebühr: Mitglieder 28,- €, Nichtmitglieder 38,- €



Flow Yoga ist ein Yoga Stil, der kraftvoll und dynamisch ist. Das Ziel ist es beim Übergang von einer in die nächste Übung die Bewegung mit der Atmung zu verbinden. Neben Ausdauer, Herzkreislauf, Kraft, Flexibilität, Gleichgewicht und Koordination wird auch die Konzentrationsfähigkeit verbessert.

Der Effekt: Energie und Wärme, die im Körper entstehen versorgen die Zellen und aktivieren den Stoffwechsel und beruhigen den Geist. Yoga im Flow ist eine Bewegung verbunden mit Meditation. Der Körper kommt zur Ruhe und der Kopf wird frei. Das Ziel ist mehr Energie, dies ist der Weg!

Alle Faszienketten werden hierbei angesprochen, Bindegewebe und Verspannungen werden gelöst, Rückenschmerzen vorgebeugt, Kraft und Reserven aufgebaut. Die Yoga Übungen dienen zudem der Kraft und Stabilisierung der Körpermitte.

Hier geht es darum, auf den Körper zu hören und zu spüren, was ihm guttut.

KARIN MAURER, 06724 / 599 30 40, karin.maurer@web.de