

NEU

Kurs



VINYASA YOGA MIT JENS

Kurs 1:

Vinyasa Yoga bezeichnet Yoga am Boden im sog. Vinyasa-Stil.

Tag: wöchentlich
ab Dienstag, den
5. Juni 2018
Zeit: 20:00 - 21:30 Uhr
Ort: Studio 1
Trainer: Jens

Vinyasa bedeutet in diesem Fall, dass Bewegung und Atem zu einer Einheit mal sanft, mal kraftvoll verschmelzen. Dies wird in der Ausübung bestimmter Bewegungssequenzen praktiziert. Die Sequenzen variieren dabei von Stunde zu Stunde. In den Stunden werden auch immer wieder Variationen angeboten, um so verschiedenen Intensitätsanforderungen gerecht werden zu können. Zu jeder Zeit kannst Du für Dich selbst bestimmen, wie weit Du gehen möchtest.

Kurs 2:

Tag: wöchentlich
ab Donnerstag, den
7. Juni 2018
Zeit: 16:30 - 18:00 Uhr
Ort: Studio 3
Trainer: Jens

Kraft, Fokus und Ausrichtung sind die 3 Eckpfeiler der harmonischen Sequenzen, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Du erfährst mehr und mehr, wie es sich anfühlt, Dich von innen heraus zu öffnen, Deinen Energiefluss erlebbar zu erhöhen und somit Stress oder Verspannungen sanft und kontrolliert abzubauen.

Ich freue mich auf Dein Kommen.