

## Vinyasa Yoga



Vinyasa Krama heißt den Atem, die Bewegung und die Intention miteinander zu verknüpfen. Als Begründer oder Wiederbeleber des Vinyasa Yoga wie wir es heute kennen gilt Krishnamacharya.

Die Stunde beginnt mit einer kurzen Meditation und/oder Atemübungen, im Anschluss geht es in die Sonnengröße gefolgt von fließenden Abfolgen von Asanas (Stellungen), die mit dem Atem synchronisiert sind. Die Stunde endet mit Savasana (Entspannung).

Yoga bietet somit die Förderung der Beweglichkeit, Kräftigung der Muskulatur und das Erlernen von Atem- und Entspannungsübungen.

**Kurse:** Montag 8:30 - 9:45 Uhr  
Donnerstag 9:30 – 10:45 Uhr

**Kursleitung:** Ilka Zeller, Vinyasa – Yogalehrerin gemäß der Richtlinien der Yoga Alliance