

Vinyasa Yoga Flow

mit Anja

Donnerstags, 18:30–19:45 Uhr

Du wünschst dir mehr Kraft, Balance und Leichtigkeit in deinem Leben und möchtest zurück zur inneren Mitte finden? Willst nach einem stressigen Tag abschalten und etwas Gutes für dich tun? Dann fließe mit mir durch diese Yoga Stunde und lass den Alltag hinter dir!

Vinyasa-Yoga ist ein dynamischer Yogastil, bei dem wir uns synchron zum Atem bewegen und von der einen Haltung (Asana) in die andere gleiten. Mit zusätzlichen kurzen Meditationen und Atemübungen (Pranayama) üben wir, uns wieder mehr auf uns selbst zu konzentrieren, im Hier und Jetzt zu sein und gönnen uns damit eine kleine Auszeit.

Kursleitung: Anja Liebherr, Yoga-Lehrerin (RYS200)

Kosten: Einzelstunde: 13€, 10er Karte: 120€,
Probestunde: 10€

Ort: Physioteam Gertigstr.,
Gertigstr. 48
22303 Hamburg

Anmeldung: anlie@gmx.net

Ich freue mich auf dich!

