the link.
zentrum für
tanz.
kultur.
gesundheit.

komplementärmedizinisches
gesundheitszentrum
dein individueller weg zur gesundheit

Neuer Kurs

VINYASA YOGA

Start: Mittwoch,
18. November 2020
07.00 – 08.30 Uhr

Kosten
Fixer Semesterpreis
17–21 x/Semester
CHF 27.00/90 Min.

Kursleitung
Joëlle Ackermann

Kontakt
the link
Bernstrasse 41
3303 Jegenstorf
+41 (0)31 762 03 03

www.the-link.ch
info@the-link.ch

the link
bewegend.
inspirierend.
gesund.

Dieser fliessende, dynamische und kraftvolle Yoga-Stil verbindet Körperübungen und Atmung und wirkt stärkend auf Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit

Vinyasa Yoga ist ein sehr dynamischer, kreativer und kraftvoller Yoga-Stil, bei welchem du die Asanas (Körperübungen) im Einklang mit deinem Pranayama (Atmung) fliessend wechselst. Aufgrund der starken Verbindung zwischen deiner Atmung und deinen körperlichen Bewegungen kannst du an deiner Ausdauer arbeiten und deine Konzentrationsfähigkeit, deinen Geist stärken. Vinyasa Yoga wird deshalb auch häufig als eine Meditation in Bewegung beschrieben und verschafft dir mehr Fokus in stressigen Zeiten.

Während einer Vinyasa Yoga Stunde fliesst du durch tänzerisch anmutende Bewegungen, die deinen ganzen Körper stärken und dehnen und deine Aufmerksamkeit bündeln, damit du dich anschliessend ruhig, locker und auch etwas durchgeschwitzt fühlst.

Die Stunde ist für dich geeignet, wenn du dich regelmässig bewegst und dich für eine körperlich herausfordernde Praxis interessierst. Es sind keine bisherige Yoga-Kenntnisse nötig, da wir an der Basis beginnen.