

241-K30122 Vinyasa-Power-Yoga-Tag - für geübte Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn	Samstag, 29.06.2024, 15:00 - 18:15 Uhr
Kursgebühr	30,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Birgit Edelhäuser
Informationen	Bitte mitbringen: Decke, Getränk, evtl. kleiner Snack und ggf. eigene Yogamatte
Kursort	G 1, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Vinyasa-Poweryoga ist ein dynamischer und kraftvoller Yogastil mit Elementen aus dem Ashtanga-Yoga. An diesem Nachmittag üben wir zwei unterschiedliche Übungsreihen, in denen einzelne Asanas fließend miteinander verbunden werden und jede Bewegung mit der Atmung synchronisiert wird. Die Kraft der einzelnen Asanas helfen körperliche und emotionale Blockaden zu lösen und wecken eine intensive Körpererfahrung. Meditation, Pranayama und Endentspannung runden die Übungseinheiten ab.

Ein Nachmittag um anzukommen - im Augenblick und bei dir.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.06.2024	15:00 - 18:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG

[zur Kursdetail-Seite](#)