

# Vinyasa Power Yoga

## dienstags, 18.00 & donnerstags, 19.30 Uhr

*“Anmut, Schönheit, Stärke, Energie und Festigkeit schmücken den Körper dank Yoga.“ Yoga Sutra III,47*

Eine ruhige und dennoch fordernde Yogastunde für Anfänger und Fortgeschrittene

**Vinyasa Power Yoga ist ein dynamischer Yogastil, in dem sich Bewegung und Atmung zu einem fließenden Erlebnis verbinden.**



Wir beginnen mit einer Aufwärmphase, bei der unser Körper geweckt und alle Körperteile mobilisiert werden, herausfordernde Arm- und kraftvolle Standhaltungen, die für Stabilität und Balance sorgen, Drehübungen im Stehen und Sitzen, Asanas (Übungen) zur Stärkung des Zentrums sowie Rückbeugen.

Getragen wird die Stunde von einer bewusst geführten Atmung.

Ziel ist es Spannungen zu erspüren und loszulassen.

Der Abschluss bildet eine Entspannungseinheit, die Körper und Geist vollständig zur Ruhe bringt.

Du fühlst dich danach großartig – hast dich gefordert, gespürt, geerdet und dein Kopf ist frei!

Kursleitung : Antje



*Wichtig: In allen Kursen wird der Focus auf die korrekte Ausführung der Übungen gelegt. Alle Yogalehrer leiten die Übungen genau an und beobachten die Teilnehmer. Außerdem wird in den einzelnen Stellungen auch korrigiert, dass die Übungen auch richtig gemacht werden. (Wenn du das korrigieren nicht magst, bitte Bescheid sagen)*

So hast du lange Freude am Yoga!