

HATHA YOGA FLOW



Fließendes Yoga ist nicht nur ein tolles Training für den Körper, sondern bringt auch Kraft und Lebensfreude zurück. Das Besondere daran: Man macht zwischen den einzelnen Yoga-Übungen keine Pause, sondern geht von einer Asana fließend in die nächste. Atmung und Bewegung verschmelzen, so kommt man in einen dynamischen Flow. Der Effekt: Es entstehen Wärme und Energie im Körper, das aktiviert den Stoffwechsel, versorgt die Zellen, trainiert das Herz-Kreislauf-System und reinigt den Körper. Bestes Beispiel dafür ist der klassische Sonnengruß.

Sowohl Anfänger als auch erfahrene Teilnehmer sind herzlich eingeladen!

//DONNERSTAGS, VON 19:30 BIS 20:30 UHR

[ANMELDEN](#)