

Vinyasa Flow Yoga

ist eine Yogapraxis, in der die einzelnen Asanas (Körperpositionen) in einer fließenden Abfolge praktiziert werden. Atem wird bewusst eingesetzt, um die Harmonie der Bewegungen zu unterstützen. Regelmässige Yogapraxis vertieft die Atmung, löst Spannungen im Körper und fördert die eigene Körperwahrnehmung. Vinyasa Flow Yoga ist ein kraftvoller Weg zurück in die Vollkommenheit unseres eigenen Seins. Aum.

Vinyasa Flow Yoga wird in Einzelstzungen und in der Gruppe angeboten.